眞誥敘

誥者告也書有湯誥洛誥諸篇孔安國云誥以大義告乎天下者是也經有緯緯者相經緯也其事皆足以輔翼乎經故言緯也眞誥之作其緯於經者乎其目自運象至於翼眞檢者凡七篇有象乎緯能通乎緯必知誥矣陶君之意亦謂卦六十四道之玄也道德五千言玄之道也其餘抉玄之奧鉤玄之微能與易老貫者各形乎言各見乎事雖然事與言非玄矣其書所載往往出乎緯之所以輔經者予少耽黃老說搜索道家者流幾千家殫精日月無能深鑿其鍵嘗接江西道士吳靜極言玄事靜曰誤矣余驚拜曰願學道 靜曰讀易乎讀易足矣後乃以易

悟所得者易也陶君固甚知道凡有啓於後學者其或自此始與太乙宮高士玉京外臣易如剛告余以茅山琹眞誥欲敘其略昔者沈約遺陶君書深言先生糠粃流俗超然獨覽名書繹簡至理精微唯欲下風問道未知厥路若有屬於誥者矣然陶君銘茅山曲林館迺云祈生翊命各謂知道參差經術趺宕辭藻是數語者全爲誥設此翁一銘猶足爲山中無窮淸風況書乎嘉定十六年十一月冬至日朝散大夫行秘書郎高似孫敘

重刊道藏輯要

眞誥

貞白眞人華陽隱居陶弘景著

運象篇第一

愕綠華詩

神嶽排霄起飛峯鬱千尋寥籠靈谷虛瓊林蔚蕭森（1）此一字被墨濃驂不復可識正中抽一腳出下似是羊字其人名權生標美秀弱冠流清音棲情莊慧津超形象魏林揚彩朱門中內有邁俗心我與夫子族源胄同淵池宏宗分上業於今各異枝蘭金因好著三益方覺彌靜尋欣斯會雅綜彌齡祀誰云幽鑒難得之方寸裏翹想籠樊外俱為山巖士無令騰虛翰中隨驚風起遷化雖由人蕃羊未易擬所期豈朝華歲暮於吾子愕綠華者自云是南山人不知是何山也女子年可二十上下青衣顏色絕整以升平三年十一月十日夜降[厶厶]剪鈌此兩字卽應是羊權字自此往來一月之中輒六過來耳云本姓[厶]又剪除此一字應是楊字贈[此]此一字本是權字後人黵作此字詩一篇並致火澣布手巾一枚金玉條脫各一枚條脫乃太而異精好神女語[見]此本是草作權字後人黵作見字而乙上之君愼勿泄我泄我則彼此獲罪訪問此人云是九疑山中得道女羅郁也宿命時曾為師毋毒殺乳婦玄州以先罪未滅故令謫降於臭濁以償其過與[權]此權亦草作故似前體而不被黵耳尸解藥今在湘東山本懸此中一寸此女已九百歲矣尋此應是

降羊權權字道輿忱之少子後爲晉簡文黃門郎卽羊欣祖故欣亦修道服食也此乃爲楊君所書者當以其同姓亦可相問因答其事而疏說之耳按升平三年是己未歲在乙丑前六年衆眞並未降事 楊權

右三條楊君草書於紙上

南嶽夫人與弟子言書識如左（弟子卽楊君自稱也此衆眞似是集洞宮時所以司命最在端當爲主人故也夫人向楊說次第位號如此非降楊時也）

東嶽上眞卿司命君

東宮九微眞人金闕上相青童大君

蓬萊右仙公賈寶安（鄭人自此後皆是稱諸眞人之字非其人名也氏族亦見世道書傳中也）

清虛小有天王王子登（案青童高尊乃可不敢稱諱字此清虛是南嶽之師尚稱字獨不顯茅司命字亦爲難詳也）

桐柏眞人右弼王領五嶽司侍帝晨上子喬

青蓋眞人侍帝晨郭世幹（衞人）

戎山眞人太極右仙公范伯華（幽人）

少室眞人北臺郎劉千壽（沛人）

嶓冢眞人左禁郎王道甯（常山人）

大梁眞人魏顯仁（長樂人）

岷山眞人陰友宗

陸渾眞人太極監西郭幼度

九嶷山侯張上貴（楚人）

岱宗神侯領羅酆右禁司鮑元節（東海人）

華山仙伯秦叔隱馮翊人

葛衍眞人周季通

陽洛眞人領西歸傳淯于太玄西域人

潛山眞伯趙祖陽涿郡人

勾曲眞人定錄右禁郎茅季偉

鬱絕眞人裴玄人

白水仙都朱交甫

三官保命司茅思和

太和眞人山世遠

右二十三眞人坐西起南向東行此於禮乃是南向以西方爲上而後女眞東向則應起南今反北者當是以側近高眞故也

太和靈嬪上眞左夫人

北海六微玄清夫人

北漢七靈右夫人

太極中華右夫人

紫微左宮王夫人

滄浪雲林右英夫人案右英是紫微姊今反在後當位業有升降耳

上眞司命南岳夫人此即魏夫人也自說故不稱姓

八靈道母西嶽蔣夫人案有數號者並以多爲高西王母稱九靈則八靈宜在七靈前而今反在後者亦所未詳又受讀黃庭事云北嶽蔣夫人與今不同

上眞東宮衞夫人
方丈臺昭靈李夫人
紫清上宮九華安妃
朱陵北絕臺上嬪管妃
北嶽上眞山夫人
西漢夫人
長陵杜夫人

右十五女眞東向坐北起南行說此事時雖不記月日不知在何年既是衆眞名位故出以居前按衆眞位號前云以爲高者猶今世之嶽號也

六月二十一日夜定錄問云許長史欲云何尋道登荅懃修眞誠之意定錄又言昔有趙叔臺王世卿亦言篤學而竟不如人意遂爲北明公府所引此是乙丑年六月也自此前唯有六月十五日定錄授是荅長史書論茅山中事此前又已有一授不記何月日並在第四卷中自餘無有先此者北明公府酆都宮中官屬也　昔扉廓天津採華赤邱是時聲穎靈袂裳塵華喬此即應是說初降華僑事字少倚人發煥秀山高說延霄自謂玄響所振無往不豁既濯以靈波實望與物榮菴旣未能暢業駢羅遊岫遂逸然後知悟言之際應玄至少於是佛音弗鴛而旋偃靜葛臺夫玄刃無親流鑒遁眞若以雲壁一往想齊獨邁俯自啓灑動應潛逸始乃吾等並有欣慨耳往見況意相知篤末書云伏覽聖記事跡淵妙金策素著青錄玄定遂跨塵俗逍遙紫陽何蕭蕭之清遠眇眇之眞貴哉若能者

矣請借來喻又云得道之階錯厲精神靖躬信宿洗誠求矜如斯而言道已邇也然夤夜之間宜篤經營乃後得手結天維足浮靈網心遊太空目擊洞房不待久日也若五情愆波三魂越柔於是三眞舞劍黃闕提關耳可不力之可不力之

六月二十二日夜雞鳴喻書 此紫陽旨也

右二條有長史寫

淸靈眞人說寶神經云云（此修行事出在第三卷中不復兩載）

紫微夫人喻書如左云云（事亦在第三卷）

興甯三年歲在乙丑六月二十三日夜喻書此其夕先共道諸人多有耳目不聰明者欲啓乞此法卽夜有降者卽乃見喻也

（此楊君自記也長史年出六十耳目欲衰故有咨請楊不欲指斥託云諸人）

又告云道士有耳重者云云（事亦在第三卷）

右一條淸靈眞人言

眞人告云櫛頭理髮欲得過多（事亦在第三卷）

右一條紫微夫人言

其夜初降者適入戶未坐自言今夕波辟如雷弟子請問其故荅云向見東海中大波耳（弟子者楊君自稱也）

右南嶽夫人言

又告云汝憎血否荅曰實憎之云血在路上若汝憎之當郍得行又荅曰當避之耳又云避之佳故不如目不見乃佳

右南嶽夫人言

自此後諸眞共語耳

又云寶神經是裴淸靈錦囊中書侍者常所帶者也裴昔從紫微夫人授此書也吾亦有俱如此寫西宮中定本

問西宮所在荅云是玄圃北壇西瑤之上臺也天眞珍文盡藏於此中

右南嶽夫人言

裴眞人又言此書與隱書同輩事要而卽可得用也一名七玄隱書 右二十三日授訖此

南嶽夫人見告云紫微左夫人王諱淸娥字愈意阿母第二十女也鎭羽野玄壟山主教當得成眞人者

右一條先此一夕所授 此一條卽是二十二日夜與紫陽所喩同夕當復大應有事後云聲氣下亦是此夕楊後又追憶此一事更疏在二十二日例中故云先此一夕也

右從淸靈來凡十二條有長史寫

六月二十四日夜紫微王夫人來降因下地請問眞靈旣身降於塵濁之人而手足猶未嘗自有所書故當是卑高迹邈未可見乎敢諮於此願誨蒙昧夫人因令復坐卽見授令書此以荅曰 此楊君自述事也例多如此 夫汎景虛玄無塗可尋言發空中無物可蹤流浪乘忽化遁不滯者也此二行皆浮沈冥淪儵遷灼寂是故放蕩無津遂任鼓風柂存乎虛舟而行耳故實中之空空中之

有有中之無象矣至於書迹之示則揮形紙札文理昺注蠶好外著玄翰挺煥而範質用顯默藻斯坦形傳塵濁苟騫露有骸之物而得與世進退上玷逸眞之詠下虧有隔之禁亦我等所不行靈法所不許也今請陳爲書之本始也造文之旣肇矣乃是五色初萌文章畫定之時秀人民之交別陰陽之分則有三元八會羣方飛天之書又有八龍雲篆明光之章也其後逮二皇之世演八會之文爲龍鳳之章拘省雲篆之迹以爲順形梵書分破二道壞眞從易配別本支乃爲六十四種之書也遂播之於三十六天十方上下也各各取其篇類異而用之音典雖均蔚迹隔異矣校而論之八會之書是書之至眞建文章之祖也雲篆明光是其根宗所起有書而始也今三元八會之書皇上太極高眞淸仙之所用也雲篆明光之章今所見神靈符書之字是也爾乃見華季之世生造亂眞共作巧末趣徑下書皆流尸濁文淫僻之字舍本效假是囂穢死迹耳夫眞仙之人曷爲棄本領之文迹手畫淫亂之下字耶夫得爲眞人者事事皆盡得眞也奚獨於凡末之麤術淫浮之弊作而當守之而不改玩之而不遷乎夫人在世先有能書善爲事者得眞仙之日外書之變亦忽然隨身而自反矣眞事皆邇者不復廢今已得之濁書方又受學於上文而後重知眞書者也鬼道亦然但書字有小乖違耳且以靈筆眞手初不敢下交於肉人雖時當有得

道之人而身未超世者亦故不敢下手陳書墨以顯示於字迹也至乃符文神藻所求所佩者自復始來而作耳所以爾者世人固不能了其端緒又使吾等不有隱諱耳冥中自相參解矣內外自相關矣又四極明科高上禁重亦自不聽我等復爲世間常書也我既下手子固不解亦將何趣爾爲煩濫耶此亦當闕其可否殆不足嫌想少暢豁於胸懷盡不自書之流分矣

上眞司命南嶽夫人授令書如左

若夫仰擲雲輪總轡太空手維霄綱足陟玉庭身升帝闕披寶歙靑上論九玄之逸度下紀萬椿之大生遂疎景電肅千霞煥明眞言玄浪高談玉淸激朱脣之流薇運日氣之零零爰乃吐烽御煙彈金奏瓊鸞音蒨粲鳳唱嘉聲耳若但應景下旋迴靈塵埃參聳弊宇敖彿朝市來成眞才訓我弟子則玉振落響琳鐘內抑周目五濁契闊愆室神勞臭腥塡鼻斂氣遂閉蘭音於中華之元退案金聲之劣劣而發耳夫神者言微於邇萬里必接奇韻雖觸鏡鑒無滯故眞理之既分聞遐則道高邈璞不肆瑩而致有卑微之聽也今子乃有心覺之至將致嫌似之恩外觀流俗之對內有遲疑之悟乎不運事宜亦已邁也望所營者道研味者妙耳道妙既得高下之旨必坦然矣此非所謀吾字加之至慮散蕩斯念宜愼之耳

右三條有楊書

六月二十四日夜南嶽夫人見授令書此先是二十二日夕有在別室共論講道紫微南嶽二夫人聲氣語音殊下不解其趣令故授書此以答所共講者之疑心也初來見授時色氣猶不平授畢可爾弟子唯覺色有不平都無他可道（此一條亦是楊君自記論）

南嶽夫人其夕語弟子言我明日當詣王屋山清虛宮令汝知之所至也

其夕又言海東桐柏山西頭適崩二百許丈紫微王夫人云世人之思慮何得事事眞審耶可不事有答其心也南嶽夫人言戲之耳欲建豎之也瑩實之也

興甯三年歲在乙丑六月二十五日夜（此是安妃降事之端記錄別爲一卷故更起年歲號首也）

紫微王夫人見降又與一神女俱來神女着雲錦襹上丹下青文彩光鮮腰中有綠繡帶帶係十餘小鈴鈴青色黃色更相參差左帶玉佩佩亦如世間佩但戔小耳衣服儵儵有光照朗室內如日中映視雲母形也雲髮鬒（此應是鬒字鬒黑髮貌也）鬢整頓絕倫作髻乃在頂中又垂餘髮至腰許指着金環白珠約臂視之年可十三四許左右又有兩侍女其一侍女着朱衣帶青章囊手中又持一錦囊囊長尺一二寸許以盛書書當有十許卷也以白玉檢檢囊口見刻檢上字云玉清神虎內眞紫元丹章其一侍女着青衣捧白箱以絳帶束絡之白箱似象牙箱形也二侍女

年可堪十七八許整飾非常神女及侍者顏容瑩朗鮮徹如玉五香馥芬如燒香嬰氣者也香嬰者嬰香也出外國初來入戶在紫微夫人後行夫人既入戶之始仍見告曰今日有貴客來相議論好也於是某即起立夫人曰可不須起但當共坐自相向作禮耳夫人坐南向某其夕先坐承床下西向神女因見就同床坐東向各以左手作禮作禮畢紫微夫人曰此是太虛上眞元君金臺李夫人之少女也太虛元君昔遣詣龜山學上清道道成受太上書署爲紫清上宮九華眞妃者也於是賜姓安名鬱嬪字靈簫紫微夫人又問某世上曾見有此人不某答曰靈尊高秀無以爲喻夫人因大笑於爾如何某不復答紫清眞妃坐良久

都不言妃手中先握三枚棗色如乾棗而形長大內無核亦不作棗味有似於梨味耳妃先以一枚見與次以一枚與紫微夫人自留一枚語令各食之食之畢少久許時眞妃問某年幾是何月生某登答言三十六庚寅歲九月生也眞妃又曰君師南眞夫人司命秉權道高妙備實良德之宗也聞君德音甚久不圖今日得敘因緣歡願於冥運之會依然有松蘿之纏矣某乃稱名答曰沈湎下俗塵染其質高卑雲邈無緣稟敬猥虧靈降欣踊罔極唯蒙啓訓以祛其闇濟某元元宿夜所願也眞妃曰君今語不得有謙飾謙飾之辭殊非事宜又良久眞妃見告曰欲作一紙文相贈便因君以筆運我鄙意當可爾乎某答奉命

即㩅紙染筆登日見授作詩如左詩曰

雲闕竪空上瑤臺聳鬱羅紫宮乘綠景靈觀藹嵳峩琅軒朱房內上德煥絳霞俯漱雲瓶津仰掇碧奈花濯足玉天池鼓枻牽牛河遂策景雲駕六龍轡玄阿振衣塵滓際褰裳步濁波願爲山澤結剛柔順以和相攜雙清內上眞道不邪紫微會良謀唱納享福多某書訖取視之乃曰今以相贈以宣丹心勿云云也若意中有不相解者自有微訪耳

紫微夫人曰我復因爾作一紙文以相曉者以示善事耳某又㩅紙染筆夫人見授詩云二象內外泮玄氣果中分冥會不待駕所貴得眞南嶽鑄明金眇觀傾笈帒良德飛霞照遂感靈

霄人乘飈儔衾寢齊牢攜絳雲悟歎天人際數中自有緣上道誠不邪塵滓非所聞同目咸恆象高唱爲爾因書訖紫微夫人取視視畢曰以此贈爾今日於我爲因緣之主唱意之謀客矣

紫微夫人又曰明日南嶽夫人當還我當與妃共迎之於雲陶間明日不還者乃復數日事又良久紫微夫人曰我去矣明日當復與眞妃俱來詣爾也覺下床而失所在也眞妃少留在後而言曰冥情未攄意氣未忘想君俱咏之耳明日當復來乃取某手而執之而自下床未出戶之間忽然不見

六月二十六日夕眾眞來疏如左

紫微王夫人

紫清上宮九華眞妃

上眞司命南嶽夫人某師凡此前後云某者皆楊君自隱名也

紫陽眞人

茅中君

清靈眞人

茅小君

又有一人年甚少整頓非常建芙蓉冠著朱衣以白珠綴衣縫帶劒都未曾見此人來多論金庭山中事與衆眞共言又有不可得解者敬揖紫微紫清南眞三女眞餘人共言平耳云是桐柏山眞人王子喬也都不與某語又前後初有眞人來見降者

時皆自不即與某共語耳

各坐良久紫清眞妃曰欲復煩明君之手筆書一事以散意忘言可乎某又撥紙待授眞妃乃徐徐微言而授曰我是元君之少女太虛李夫人愛子也昔初學眞於龜臺受玉章於高上荷虎籙於紫皇秉瓊鉞於天帝受書於上眞之妃以遊行玉清也常數自手扉九羅足躡玄房霄形靈虛仰歔日根入宴七闕出轡雲輪攝三辰而俱升散景霞以飛軒也非不能採擇上室訪搜紫童求玉宮之良儔偶高靈而爲雙接玄引奇友於帝郎矣直是我推機任會應度歷數俯景塵沫寥龍下邁招冥求之雄追得匹之黨耳自因宿命相與乃有墨會定名素契玉鄉齊理

二慶攜鴈而行匏爵分味醮衾結裳顧儔中饋內藏眞方也推
此而往已定分冥簡青書上元是故善鄙之心亦已齊矣對景
之好亦已域矣得願而遊歡兼昔旨豈不冥乎自然此復是二
象大宗內外之配職耳實非所以變無反淡凝情虛刃靈刃七
累遺任太素保眞啓玉單景八空之謂也秀寂高淸鬱輿流霄
使鳳歌雲路龍吟虎嘷天皇雙景遠升辰樓飛星擲光日月映
軀口吐冥煙眼激電光上寢瓊房流行玉淸手掣景雲足陟金
庭若自此之時在得道之頃爲當固盡內外理同金石情纏雙
好齊心幃幙耳爲必抱衾均牢有輕中之接塵穢七神悲魂任
魄乎蓋是妾求氏族於明君耳非有邪也今可謂得志懷眞情

已如一方當相與結駟玉虛偶行此玄同掇絳實於玉圃併採
丹華於閬圃分飲於紫川之水齊濯於碧河之濱紫華毛帔日
冕蓉冠逍遙上淸俱朝三元八景出落鳳扉雲闕仰漱金髓咏
歌玉玄浮空寢晏高會太晨四鈞朗唱香母奏煙齊首偶觀攜
帶交裙不亦樂乎不亦得志乎明君其順運隨會妾必無辭且
亦自不得背實反冥苟任胷懷矣授畢復自取視而言曰今以
此書相詣庶豁其滯疑耳言畢乃笑良久紫微夫人曰眞妃之
辭盡矣論好之緣著矣爾亦不得復有所容也玄運冥分使之
然耳南岳夫人見授書曰冥期數感玄運相適應分來聘新攜
因緣此攜眞之善事也蓋示有偶對之名定內外之職而已不

必苟循世中之弊穢而行淫濁之下迹矣偶靈妃以接景聽貴眞之少女於爾親交亦大有進業之益得而無傷絕之慮耳千神於是可使試觀不得復陳矣眞旌必可尅往雲軒必可俱駕也吾往曾因紫微夫人爲汝講及此意今遂如願益使我欣欣愼復疑矧於心胸矣我昨見金臺李夫人於淸虛中言爾尙有疑正之心色氣小有眼眼（謂應作恨恨字）汝違此舉誤人不小眞妃有神虎內眞丹靑玉文非爾所有者輩艮才求寫故當不爲隱耳今日相攜何但文章而已將必乘景玉霄乎若有未悟者宜徵訪可否眞妃見夫人書言乃笑而言攜手雙臺娛歎艮會景轡同機於此齊乎

運象篇第二

清虛眞人授書曰黃赤之道混氣之法是張陵受教施化爲種子之一術耳非眞人之事也吾數見行此而絕種未見種此而得生矣百萬之中莫不盡被考罰者矣千萬之中誤有一人得之得之遂至於不死耳張陵承此以教世人耳陵之變舉亦不行此矣爾慎言濁生之下道壞眞霄之正氣也思懷淫慾存心色觀而以兼行上道者適足明三官考罰耳所謂抱玉赴火以金棺葬狗也色觀謂之黃赤上道謂之隱書人之難曉乃至於此

紫微夫人授書曰夫黃書赤界雖長生之秘要實得生之下術

也非上宮天眞流軿晏景之夫所得言也此道在長養分生而已非上道也有懷於淫氣兼以行乎隱書者適足握水官之筆鳴三官之鼓耳立挺亦不可得特解謝亦不可得賴也要而言之貞則靈降專則神使矣

夫眞人之偶景者所貴存乎匹偶相愛在於二景雖名之爲夫婦不行夫婦之迹也是用虛名以示視聽耳苟有黃赤存於胸中眞人亦不可得見靈人亦不可得接徒劬勞於執事必有勞於三官矣雞鳴時南岳夫人授書曰雞既鳴矣論好之緣篤也

紫陽眞人授書曰太虛遠逸高卑同接體質之義著之於冥運耳慎心係於黃赤之疑也

茅中君授書曰立標觸景俯和塵高玉振德房清風逸邁可不勗之也

言畢諸眞人去眞妃少留在後日又煩明君爲一辭也而授書曰

忘懷蘭素輝心齊契方富數親虔清宇德與流景合宜歡會理髮領秀伏度明君高尙靈映縱滯忘鄙耳言畢持手而下狀未王戶之間忽失所在

六月二十六日夜降八眞人

紫微左夫人一

紫清上宮九華眞妃二

上眞司命南岳夫人三

紫陽眞人四

清靈眞人五

茅中君六

茅小君七

又有一人甚少整頓建芙蓉冠朱衣帶劒未嘗見也意疑是桐柏山眞人王子喬多論金庭山中事言多有不可解者恭敬紫微上眞九華妃也

旨禮揖稱下官此條重出而小異者前所書是楊君自記九華降事隱之不出從此後是更疏說長史事以示長史故此一片兩本也

上眞云昨與叔申詣淸虛宮校爲仙眞得失之事耳近頓除落四十七人都復上三人耳并復視爾輩之名簡如今佳耳許某乃得在伯札中許某卽長史名也楊君疏呈故不載名耳

吾初不悟其如此益好也其洗心懃遘宗注理盡心殫意竭如履氷火若久如此者眞人亦不得逆矣仙道亦不得隱矣但當杜絕其淫色之念吾等亦卽可得見可疏示之此南岳夫人言

此卽是前二十四日所道明日當詣王屋山事也

中君曰伯舉在於下官耳大老子將復可念江東未見有如此而懃道者然勿恃伯而忘道也虛妄者德之病華衒者身之灾滯者失之首恥者體之篇遣此四難然後始可以問道耳於是靈軫鳴轅日有仿彿也有淫衍之心勿以行上眞之道也昨見淸虛宮正落除此輩人名而方又被考罰以度付三官推之可不愼乎

右南岳夫人言

許長史愼臨尸弔喪年內耳示許仙侯如此小君言畢大笑言忝心既忘得亦不同鄙恥不除生籍不書許長史雖已暫除當復曾除而復除之此淸靈言

此人今何在修何道東卿司命甚知許長史之慈肅小有天王昨問東卿答曰是我鄉里士也鄉里者謂句容與茅山同境耳非言本咸陽人也

內明眞正外混世業乃良才也今修上眞道也此語乃稱人意

略有伯形（此南嶽夫人言）

右從六月二十四日來凡二十四條並有楊書

蕭邈眞才內鏡外和曾參出田丹心同丹素糸三遷來庇方頭（此四句是離合作思玄字卽長史之字也）

錄名太極金書東州蹇裳七度躭凝洞樓內累既消魂魄亦柔守之不倦積之勿休五難既遣封伯作侯（七度飛步事也洞樓洞房事也）

右紫微王夫人所喩令示許長史

右一條有長史寫

紫微夫人喩曰披華蓋之側云云（此事出在第三卷中）

六月二十七日夜喩書此

右一條有楊書

積精所感萬物盡應妙誠未匝則形華不盡形華不盡則洞房之中難卽分明也吾昔受此法常向西北存之耳西北存如小爲易見可明示如此（西北爲天地之爽內照之玄門也）

六月二十七日紫陽所喩（此二十七日衆眞復降其事亦應甚多並不出）

右一條有長史寫

二君各有六僮裴君從者持青髦之節一僮帶繡囊周君從者持黃髦之節無囊

右一條是甲手書

六月二十九日九華眞妃授書曰

景應雙粲雲會玄落龍秀五空採瓊闕臺長歌靈標煥啓玉扉眇矣遺事與世長辭霞軫絳波電赴紫栖共擕清響之外同遊雲岫廣崖豈不善乎豈不樂哉日者霞之實霞者日之精君唯聞服日實之法未見知餐霞之精也夫餐霞之經甚秘致霞之道甚易此謂體生玉光霞映上清之法也

眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽眾則牖閉妾有磨鏡之石決牖之術卽能徹洞萬靈眇察絕響可乎面者神之庭髮者腦之華心悲則面燋腦減則髮素所以精元內喪丹津損竭也妾有童面之經還白之法可乎精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消所以老隨氣落耄已及之妾有益精之道延明之經可乎此四道乃上清內書立驗之眞章也方欲獻示以補助君之明照耳授畢取以見與某口答唯唯乞請之也

六月二十九日夜桐柏眞人同來降復諭授令某書曰

夫八朗四極靈峯遼遐奇言吐穎瓊音餐振晨飛陵清玄氣赴霄體邁玉虛心遺艱鋒沈滯於眇羅之外凝和於寂波之表若此人者必能旋騰玄漢周灑眞庭矣三元可得而見絳名可得而立耳如其心併俗淚目擊色袂動與網罟共啓靜興爭競之分者此乃適仙路邈求生日闊也子其愼之某書畢取視乃以見與（此前是桐柏辭也旣同一夕安妃授竟桐柏次授故云復授耳卒看如似猶是安妃故顯注之）

六月三十日夜九華眞妃與紫微王夫人南岳夫人同降眞妃

坐艮久乃命侍女發檢囊之中出二卷書以見付令寫之題如
左

上清玉霞紫映內觀隱書

上清還晨歸童日暉中玄經

右二卷名目此題本應是三元八會之書楊君既究識眞字今作隸字顯出之耳

七月一日夜紫微王夫人

南岳夫人

九華眞妃

紫陽

桐柏

清虛三眞人

茅二君同降艮久某乃自陳於衆靈求安身之術欲知貴賤之分年命之會多少定限於是眞妃乃笑艮久見授書此曰

明君夷質虛閑祕搆玉玥蘭淵高流清響金宮可謂能珍寶藏奇幽眞內煥摽拂靈篇乘數順生素德神園丹錄玉清興煙拔景冥鼓遐聲也必三事大夫侍晨帝躬高佐四輔承制聖君理生斷死賞罰鬼神攝命千靈封山召雲主察陰陽之和氣而加爲吳越鬼神之君也妾將挺命凝觀憑華而生靈飛九天虛音飈房因運四覺玄梯同象紫名太上清文八景神映西暉德明內隸乃受書乘氣得爲眞妃之任矣又當助君總括三霍綜御

萬神對命北帝制敕酆山又應相與攜袂靈房乘煙七元嘉會希林內攄因緣也是故君姓於楊我得爲安妾自發玄下造君自受書於西宮從北策景乘軿東轅握髦秉鉞專制東蕃三官奉笏河山啓源天丁獻武四甲衞輪當此之時實明君之至貴眞仙之盛觀也三官 中常有諺謡云楊安大君董眞命神正我等之謂耳蓋聖皇之方駕於今有二十八年也復二十二年明君將乘龍駕雲白日昇天先詣上清西宮北朝玉皇三元然後乃得東軫執事矣此 自是君玉朗紫微金音虛領爲太極所旌乃玄德上挺不復用懃學劬勞陟足山川矣若爲精易之者當小神清瑩鮮耳亦不甚今日不勞之舉也世俗縈網貴賤之間涉塵塗之役在得失之津信非眞人所得經營乃自坦乎艱泰之用任乎遇否之頃耳見明君之遜誠欣然也覩明君之否誠感顏也此二感發於顏色之上也復未足以致遠悲抱長感矣至於內冥偶景併首玄好輕輪塵藹參形世室妾豈以愆累浮卑少時之滯而虧辱於當眞之定質耶夫陰陽有對否泰反用二象既羅得失錯綜此皆往來之徑陌耳今人居風塵之休盛者乃多罪之下鬼趣死之考質也夫處無用於囂塗乃得眞之挺樸任凡庸以內觀乃靈仙之根始也蓋富貴淫麗是破骨之斧鋸有似載罪之舟車耳榮華矜世爭競徼時適足以誨愆要辱爲伐命之兵非佳事也是故古之高人覽罪咎之難豫知富

貴之不可享矣遂肥遯長林棲景名山咀嚼和氣漱濯清川欲遣此惡迹自求多福超豁組聘保全至素者也君亦奚足汲汲於人間之貴賤投身於榮辱之肆哉且方交兵日會三災向臻神風驅除臭氣參天明金生穢於泥瀆寶玉投糞以超塵褰衣振血濁精虧眞玄通遠逸是其時也君若其不耐風火之煙欲抱眞形於幽林者可且尋解劒之道作告終之術乎自盡出嘿之會隱顯之迹臨時分處有任於明君矣冥數上感有命而交靈書玉臺眞契合景是以言單於辭心訖於筆妄豈獨歎於一人乎蓋示名分之判例也書訖取以與某復曰君省此當少愈不

右從六月二十九日來凡十四條並楊君自記書

東卿大君昨夜四更初來見降侍從七人入戶一人執紫旄節一人執華幡一名十絕靈幡一人帶綠章囊三人捧牙箱一人握流金鈴乃年少於二弟二弟昨並倚立東向命坐乃坐耳良久言語委曲先昨神女來降意本疑是王母女昨又來定是也南眞說云是阿母第十三女王媚蘭字申林治滄浪山受書爲雲林夫人此兩事並是七月五日夜略記後更復委曲重數在後如此則右英夫人始以七月三日四日頻夕降也

右二條有楊自記

乙丑歲晉興甯三年七月四日夜司命東卿君來降侍從七人入戶其一人執紫旄之節其一人執華幡一名十絕靈幡一人

帶綠章囊其三人捧白牙箱箱中似書也其一人握流金鈴侍人並朱衣司命君形甚少於二弟著青錦繡羃紫毛帔巾芙蓉冠二弟並同來倚立命坐乃坐耳言語良久七月六日夜司命君又降良久喻書曰

若必範玄秉象清淨罕時遂拔擧幽藻戢翼高栖感味上契淵渟岳峙蕭寥玉篇翫寶神生遺放俗戀調彈清靈澄景虛中五道發明色絶化泯慾與淡并空同冥徹無視無聽爾乃遠齊妙眞重起玄覺明德內圓靈摽外足矣終能策雲軿以赴霄書司命之丹錄耳若精散萬念爲生不固焉隨塵波心不眞合適足勞身神於林(殂)(謂應作岨字)實有誤於來學也其道微而易尋其道

艱而難得乎亦令示許長史(此二條又有長史寫)

許長史欲山居

宗道者貴無邪棲眞者安恬愉至寂非弘順之主淡然非教授之匠故當因煩以領无耳意云爾不代謝奚必四時氣如呼吸千齡如寄趙子可憂不信而未疑其心亦已醢矣

司命君與南岳夫人言

爲道者常淵淡以獨處每栖神以遊閑安飲啄以自足無(旂)(謂應作祈字)眄於籠樊哀樂所以長去夭閼何由而臻者乎稟志各有所宅資性咸有其韻豈可復逐物之邪蹤矯我之正

業乎

何不肆天摽之極縱適求眞之內娛從幽淨以熙心綏所託以栖意處東山以晦迹握玄筌於妙領保附珠以含照遣五難於胸次耶此三條亦似是東卿言

七月十五日夜紫微夫人授書曰

懃精者味玄之靈摽也凝安者拘眞之寢衾矣子懃澡丹心競赴高嶺可謂務道之柄懃甚至也然道柔眞虛守淡交物安靜任栖神乃啓煥耳要而言之躁疾非盡理矣違之者亦取勞乎

與許玉斧

七月十五日夜淸靈眞人授詩

企望八飛若感若成感不內接驕女遶屏三四縱橫以入帝庭歷紀建號得爲太龤亦必秀映四司元卿翻然縱羽遂登上淸此離合掾大名名翽字也

與許玉斧此夕只有中君授書與許卿答欲知洞天中之事今載在第四卷中

鳳巢高木素衣衫然此八字是作長史小名穆字也履順思眞凝心虛玄此仍取思字玄字卽成長史字也五公石腴彼體所便急宜服之可以少顏三八合明次行玄眞解駕偃息可誦洞篇瓊刃應數此瓊刃字卽是掾小名玉斧也與外傳靑錄義同故云應數精心高栖隱嘿沈閑正氣不虧朮散除疾是爾所宜次服餌飯兼穀勿違益髓除患肌膚充肥然後登山詠洞講微

寅獸白齒（此四字卽是云虎牙也）亦能見機遂得不死過度壬辰偃息盛
木玩執閂書（此八字卽是作楊字也）太極植簡金名西華學服可否自應
靈符理異契同神洞相求
定錄中候告（道藥事是定錄言也）
（此並離合譬喻四人姓名各許所宜修行服御事尋辭意皆相貫次不知云何得兩人共說）
寓言必可用不用是無情焉得駕欻迹尋此空中靈微音旨行
旨當用慎勿輕事事應神機保爾見太平
右右英吟此
茅定錄言艮箴也可記之仙才不用心煩曲故能得也（保命言）
八月中彼人必東秀甃看燒香必也（保命臨去言）

右從乙丑歲來凡十五條並有楊書
欽想風流託心靡景愧以愆昧鄙悉素彰思自策勵沐浴陶治
濟否之階幸垂眷逮耳許玄惶恐再拜（長史大名謐字思玄今此直云玄其意未允）
詣賈先生（此是長史聞楊宣周紫陽說賈玄道等主知試校事故有此書賈卽以呈司命司命後所答云賈生近以此書來者也周君說事在第四卷中也）
右一條是長史自書本也
太元眞人以此書見與因授令書如左
若夫能眇邈於當世則所重唯身也罕營外難者則無死地矣
是以古之學者握玄筌以藏領匿穎鏡於紛務凝神乎山巖之
庭頤眞於逸谷之津於是散髮高岫經緯我生暉暉景曜採吸

五靈遊躡九道登元濯形投思絕空人事無營閉存三氣研諸妙精故能迴日薄之年反爲童嬰耳苟事累沙會交軒塞路但所守之不能勗也何試校之能停耶物物相要觸類興患天人之眄豈時漏哉所司賞於修業所試在於不日新矣賈生近以此書來託向疊疊可謂有情然無逝我深有似逆詐耳

七月十六日此一條又有掾書省所諮肖心哉子望對山嶺增懷遠想欣然稟向常見此意夫爲道者精則可矣有情不懃則無所能爲也懃而不專亦不能有成也要當令衆心消豁(穢)此後人黯作穢字不可識復疾開散此亦似東卿告長史爾何以不數看東山鬱望三秀徘徊華宇目擊林水平彼人往殆無所復益耳凡云三秀者皆謂三茅山之峯山頂爲秀故呼三秀也

右南嶽夫人與弟子言

夫言者性命之全敗也信者得失之關楗也張良三期可謂篤道而明心矣

右南嶽夫人與弟子言

性甚寬仁而所聞急而應物速者更違旨耳火棗事未宜問也論火棗事在後

右九華眞妃言

右從太元來凡五條並楊書

縈景落滄浪騰躍清海津絳煙亂太陽羽蓋傾九天雲輿浮空

洞儵忽風波間來尋冥中友相攜侍帝晨王子協明德齊首招玉賢下眄八阿宮上寢希林顛漱此紫瓊腴方知纖塗辛佳人將安在懃之乃得親

七月十八日夕雲林右英王夫人授詩此詩與長史兼及掾事

高興希林虛遐遊無員方蕭條象數外有無自冥同疊疊德韻和飄飄步太空盤桓任波浪振鈴散風中內映七道觀可以得兼忘何必反覆酬待此世文通玄心自宜悟嘿耳必高蹤

七月二十六日夕紫微夫人喻作令與許長史絳闕扉廣霄披丹登景房紫旗振雲霞羽晨撫八風停蓋濯碧谿採秀月支峯咀嚼三靈華吐吸九神芒椿數無絕紀協月積童蒙攜袂明眞

館仰期旡上皇北鈞唱羽人玉玄粲賢眾云河波浪宇得失爲我鍾引領靈庭內開心擬穢衝習適榮辱域罕躡希林宮一靜安足苦試去覗滄浪

右右英夫人所喻

右從轡景來三篇並有長史寫

弱喪泂瀁篤靈未盡倚伏異因雲梯未抗雖有懷於進趣猶未淵於至理矣君才實天工以清瀾凝浪於高韻志栖神乎太玄期紫庭而步空矣有心洞於飛滯柔翰蔚乎冥契也動合規矩等圓殊方靜和宜味吐納興音可謂縱誕德挺良爲欽然矣然穢思不豁鄙悉內固注念不漸靈池未澄將未得相與論內外

之期汎二縣之交耳夫失機者貴在能改相釋有情今無妨矣雖蹔强羣聽故克和也前途（1）（訂應作攸字）邈此比非一漏緒多端當恆戰密苟情有愆散得隨事失悟言微矣將何以遏之將何以遣之

右七月二十六日夜雲林右英王夫人喻書見與勿答

右一條有長史寫

世珍芬馥交道宗玄霄會振衣詩冥疇迴軒風塵際良德映靈暉穎根粲華蔚密言多儻福冲淨尙眞貴咸恆當象順攜手同衾帶何爲人事間日焉生患害

七月二十八日夕右英王夫人授書此詩以與許長史（後十二月）

（長史答書云咸恆之喻即是酧此詩也咸恆義出周易）

右一篇有長史寫

淸響散空神風灑林身超冥衢志詠靈音仁侯其人也欲以裴眞人本末示郄者可矣其必克諧不善誘之心亦內彰也裴亦何人哉（郄郎愔也小名方回裴眞人本末即是淸靈傳也有謝過及七經之士故令示之）

八月七日夕右英王夫人授書令與許長史

右一條楊書又有長史寫

守眞一篤者一年使頭不白禿髮更生夫內接兒孫以家業自羈外綜王事朋友之交耳目廣用聲氣雜役此亦道不專也行事亦無益矣夫眞才例多隱逸栖身林嶺之中遠人間而抱淡

則必瓔顏而玄鬢也

玉醴金漿交梨火棗此則騰飛之藥不比於金丹也仁侯體未眞正穢念盈懷恐此物輩不肯來也苟眞誠未一道亦無私也亦不當試問

火棗交梨之樹已生君心中也心中猶有荊棘相雜是以二樹不見不審可剪荊棘出此樹單生其實幾好也

雖云問也其欲希之近也當爲君問主領者三年更相問以卽日始

丑年（此二字長史後益上）八月七日夜雲林右英王夫人口授答許長史

凝心虛形內觀洞房抱玄念神專守眞一者則頭髮不白禿者更(軫)（軫字亦應是琴）未有以百思纏胸寒熱破神營此官務當此風塵口言吉凶之會身(扉)（凡作扉字者皆是排音非扉扇之扉也）得失之門眾憂若是萬慮若此雖有眞心固爲不篤抱道不行握寶不用而自然望頭不白者亦希聞也玉醴金漿交生神梨方丈火棗玄光靈芝我當與山中許道士不以與人間許長史也

八月七日夜紫微王夫人授答許長史

右六條有掾寫

擬駕東岑人停景招隱靜仁德乘波來俱會三秀嶺靈芝信可食使爾無終永嚙眞獻金漿不待百丈井

八月十六日夕清靈眞人授

右一篇有長史寫

虛和可守雄蕭蕭可　守雌夫蕭蕭者單景獨往也君絳宮中〔渠〕(謂應作詎字)能仰飛空同上上雲玄之涯不道易聞而患不眞書易得而患不行若專如此大天之中盡眞仙比肩也我亦無咎於不能爲者

心不定而欲書將欲沽之哉意不往而求眞似欲衒之也願告

八月十七日夜右英王夫人授書此與許長史(以答心求守雌之眞一也)

肇祖植德華條翁〔隊〕(卽謂七世祖許肇也隊字應作墜)頓足懸車無早晚也但心堅注眞微密靈機則可矣至於高逸長嶺寢冥林澤縱時事之難鄙遺九親而味神實美舉也心苟不專慾念塡胸雖躡閬山以遊步造圓壟以朝冥然亦必敗也若心空空我自當相告有可動之時也今且未可議耶

八月十七日夜保命仙君小茅口授與許長史

含仁守慈發拔幽憂單心慈誘栖神靈鏡者許長史其人也所恨在於應物速招眞急耳夫浩挺虛映乃可守雌己求故當能守之守之蓋易恐亦宜無不可耶

八月十八日夜紫微王夫人授示許長史

右四條有楊書

穆奉被音告頻煩備至仰銜恩潤光華彌煥披覽欣慶感荷罔

極穆沈滯流俗豈忘拔迹輙已誓之中心思爲階漸考寧東山栖景林壑此志必也此舉決也方當憑庇靈宗諮稟神規若此之心揆亦鑒之眞一之雖其道玄邃妙出秘領穆從穢未濛俗累未拔胸心滓濁精誠膚淺未敢預聞南眞哀矜去春使經師授以方諸洞房步綱之道八素九眞以漸修行不敢恪謂應作怠字懈九眞至須幽靜人事雜錯患在未專耳昔人學道尋師索友彌積年歲經歷山岳無所不至契闊險試備嘗勞苦然後授以要訣穆德薄罪厚端坐從容橫爲衆眞所見採錄鑒戒繼至啓悟非一古人有言非知之難其行之難夫人垂恩所賜自可徐徐須此須字長史自儗移東山然後親授道之來也不計遲速恩之隆也何限早晚命使願告敢不上答謹白此長史答前右英論雖一事者掾爲書之既被儗更寫故此本得存焉

運象篇第三

北元中玄道君李慶賓之女太保玉郎李靈飛之小妹受書爲東宮靈照夫人治方丈臺第十三朱館中夫人著紫錦衣帶神虎符握流金鈴有兩侍女侍女年可二十許夫人年可十三四許

聞呼一侍女名隱暉侍女皆青綾衣捧赤玉箱二枚青帶束絡之題白玉檢曰太上章一檢曰太上文此記纖檢上文亦同前九華也夫人帶青玉色綬如世人帶章囊狀隱章當長五丈許大三四尺許

臨去授作一紙詩畢乃吟歌

雲墉帶天構七氣煥神馮瓊扇啓晨鳴九音絳樞中紫霞輿朱門香煙生綠窗四駕舞虎旂青軿擲玄空華蓋隨雲倒落鳳控六龍策景五嶽阿三素眄君房適聞臊穢氣萬濁盪我胸臭物薰精神囂塵互相衝明玉皆摧爛何獨盛德躬高揖苦不早坐地自生蟲

八月二十二日夜靈照夫人授作此詩此長史書作靈照夫人而楊君書多其靈照

臨去吟曰心勿欲亂神勿淫役道易不順災重不逆永喪其眞遂棄我適

復生許家不

我方當復來爾勤之而已

右從北元來八條有長史寫

王子喬父周靈王有子三十八人子喬太子也是爲王子喬靈王第三女名觀香字衆愛是宋姬子於子喬爲别生妹受子喬飛解脱網之道得去入緱（外書作維字）氏山中後俱與子喬入陸渾積三十九年觀香道成受書爲紫清宮内傳妃領東宮中候眞夫人（此即中候王夫人也）子喬弟兄七人得道五男二女其眉壽是觀香之同生兄亦得道（此似别有眉壽事今不存而掾書中有夢見人云我是王眉壽之小妹疑此或當是相答也）

右二條有楊書

駕欻敖八虚徊宴東華房阿母延軒觀眀嘯躡靈風我爲有待來故乃越滄浪

右英王夫人歌

乘飈遡九天息駕三秀嶺有待徘徊眄無待故當淨滄浪奚足勞執若越玄井

右紫微夫人答英歌

寫我金庭館解駕三秀畿夜芝披華鋒（謂應作峰字）咀嚼充長飢高唱無道遥冬興有待歌空同酬靈音無待將如何

右桐柏山眞人歌

朝遊鬱絶山夕偃高暉堂振轡步靈鋒（謂應作峰字）無近於滄浪玄井三仞際我馬無津梁儵欻九萬間八維已相望有待非至無

靈音有所喪

右清靈眞人歌

龍旂舞太虛飛輪五岳阿所在皆逍遥有感興冥歌無待愈有待相遇故得和滄浪奚足遼玄井不爲多鬱絶尋步間俱會四海羅豈若絶明外三刼方一過

右中候夫人歌

縱酒觀羣惠儵忽四落周不覺所以然實非有待遊相遇皆歡樂不遇亦不憂縱景玄空中兩會自然疇

右昭靈李夫人歌

駕欻發西華無待有待間或眄五嶽峯或濯天河津釋輪尋虛舟所在皆纏綿芥子忽萬頃中有須彌山小大固無殊遠近同一緣彼作有待來我作無待親

右九華安妃歌

無待太无中有待太有際大小同一波遠近齊一會鳴絃玄霄顛吟嘯運八氣奚不酣靈液眄目娛九裔有無得玄運二待亦相蓋

右太虛南嶽眞人歌

偃息東華靜揚軿運八方俯眄邱垤間莫覺五嶽崇靈阜齊淵泉大小互相從長短無少多大椿須臾終奚不委天順縱神任空同

右方諸青童君歌

控飈扇太虛八景飛高清仰浮紫晨外俯看絕落冥玄心空同間上下弗流停無待兩際中有待無所營體無則能死體有則攝生東賓會高唱二待奚足爭

命駕玉錦輪儛轡仰徘徊朝遊朱火宮夕宴夜光池浮景清霞杪八龍亚參差我作無待遊有待輒見隨高會佳人寢二待互是非有無非有定待待各自歸

右南極紫元夫人歌 按此諸歌詩並似初降語而嫌眾眞多高唱上清童紫元太虛未嘗有雜降處恐或遺失耳有待之說並是指右英事非安妃也

騰躍雲景轅浮觀霞上空霄軿縱橫儛紫蓋託靈方朱煙纏旌

旄羽帔扇香風電嘷猛獸攫雷吟奮玄龍鈞籟昆庭響金笙唱神鍾採芝滄浪阿掇華八渟峯朱顏日愈新劫往方嬰童養形靜東岑七神自相通風塵有憂哀隕我白鬢翁長冥遺遐歎恨不早逸蹤

九月三日夕雲林王夫人喻作令示許長史

停駕望舒移廻輪反滄浪未覩若人遊偶想安得康良因俟青春以敘中懷忘

右右英吟此再三

龜闕鬱巍巍墉臺絡月珠列坐九靈房叩璈吟太无玉簫和我神金醴釋我憂宴酣東華內陳鈞千百聲青君呼我起折腰希

林庭羽帔肩翠暉玉珮何鏗零俱指高晨寢相期象中冥

右紫微歌此二篇

超舉步絳霄飛飈北壟庭神華映仙臺圓曜隨風傾啓暉挹丹元扉景淪月精交袂雲林宇浩軫謂應作皓鬒還童嬰蕭蕭寄无宅是非豈能營陣上自擾競安可語養生

右玄龍紫微作

控晨浮紫煙入景觀泒流羽童捧瓊漿玉華餞琳腴相期白水涯揚我萎蕤珠滄房煥東華紫造浮絳晨雙德秉道宗作鎮眞伯蕃八臺可聘目北看乃飛元清淨雲中視眇眇躡景遷吐納洞領秀藏暉隱東山久安人事上日也無虛閑豈若易翁質反

此孩中顏

九月六日夕雲林喻作與許侯

解輪太霞上歛轡造紫邱手把大空炁縱身雲中浮一聘造化剛再視索高疇道要既已足可以解千憂求眞得眞友不去復何求

九月六日夕紫微夫人喻作示許長史并與同學同學謂郁回也

晨闕太霞搆玉室起霄清領略三奇觀浮景翔絕冥丹空中有眞金映育挺精八風鼓錦被碧樹曜四靈華蓋廕蘭暉紫轡策綠軿結信通神交觸類率天誠何事外象感須覩瑤玉瓊

九月九日雲林右英夫人喻作

紫空朗明景玄宮帶絳河濟濟上清房雲臺煥嵳峩八輿造朱池羽蓋傾霄柯震風迴三辰金鈴散玉華七轡絡九垓晏眄不必家借問求道子何事坐塵波豈能棲東秀養眞收太和

九月九日紫微夫人喻作因許示郗（郗猶是方回也）

二景秀鬱玄霄映朗八方丹雲浮高晨逍遙任靈風鼓翮乘素飈竦眄瓊臺中絲蓋入協晨青軿擲空同右揖東林帝上朝太虛皇玉賓剖鳳腦璈酣飛藥漿雲鈞迴曲寢千音何琅琅錦旌召猛獸華幡正低昂香母折腰唱紫煙排棟梁總轡高清闕解駕佳人房昔運挺未兆靈化順氣翔心眇玄涯感年隨積椿崇形甘垢臭味動靜失滄浪我友實不爾榮辱昨已忘

九月十八日夜雲林右英夫人作喻曰吾辭訖此

絳景浮玄晨紫軒乘煙征仰超綠闕內俯眄朱火城東霞啓廣暉神光煥七靈翳映汜三燭流任自齊冥風纏空洞宇香音觸節生手攜熾（謂應作織字）女儔併衿匏瓜庭左徊青羽旗華蓋隨雲傾晏寢九度表是非不我營抱眞棲太寂金姿愈日嬰豈似愆穢中慘慘無聊生

九月二十五日夜雲林右英夫人授作

三轡抗紫軒傾雲東林阿

右英吟此道

右從騰躍來凡十三篇並有楊書又雜有掾寫

遣滯悋賴窮行德不亦甚佳乎不患德之不報所患種福之不多耳此一行則似乎福田也萬事云云盡可觸類矣

十二月三日雲林右英夫人告

右一條有楊書又有一本小異

穆惶恐言仁愛之至猥惠新詩雲藻綺絡金聲玉粲誠翰林之奇秀華錦之盛肆也義類淵微仰覽無射佩之丹心奉以周旋功德淺陋冥報已垂福田之喻敢不自勵憑託巖猷情若山海動靜啓悟望垂矜錄許穆惶恐言

詣雲林右英夫人机前此即答遣滯悋書也有自起草存

青童大君常吟咏曰欲植滅度根當拔生死栽沉吟墮九泉但

坐惜形骸

太虛眞人常吟咏曰觀神載形時亦如車從馬車敗馬奔亡牽連一時假哀世莫識此但是惜風火種罪天網上受毒地獄下

西城眞人王君常吟咏曰神爲度形舟薄岸當別去形非神常宅神非形常載徘徊生死輪但苦心猶豫

小有眞人王君常吟咏曰失道從死津三魂迷生道生生日已遠死死日已早悲哉苦痛客根華已顚倒起就零落生焉知反枯老

以去月秋分日於瑤臺大會四君各吟此言以和玄鈞廣韶之絃聲也十月告云去月如似是九月南秋分必在八月則去月自爲通乎耳

十月十五日右英夫人說此令疏

右五條有掾書

四旂曜明空朱軒飛靈邱玉蓋蔭七景鼓翮霄上浮九音朗紫空玉璈洞太無宴詠三辰宮唱嘯呼我疇不覺椿已來豈知二景流佳人雖兼忘而未放百憂長林眞可靜巖中多自娛

十月十七日雲林夫人作與許侯

左把玉華蓋飛景躡七元三辰煥紫暉竦眄撫明眞變踊期須臾四面皆已神靈發無涯際懃思上清文何事生橫涂令爾感不專陰烏禁反痾烏賀反此應作喑啞言其速也夫去機不覺年歲分

十月十八日紫微夫人作

右二篇有楊書

北登玄眞闕攜手結高羅香煙散八景玄風鼓絳波仰超琅園津俯眄霄陵阿玉簫雲上唱鳳鳴洞九遐乘氣浮太空曷爲躡山河金節命羽靈徽兵折萬魔齊抱二晨暉千椿方嬰牙喪眞投競室不解可奈何

仰眄太霞宮金閣曜紫清華房映太素四軒皆朱瓊擲輪空同津總轡儛綠軿玉華飛雲蓋西妃運錦旌翻然濁塵涯儵忽佳人庭宿感應期降所招已在冥乘風奏霄晨其酣丹琳闕公侯徒眇眇安知眞人靈

右二篇十月二十日授亦應是右英喻長史也

右二篇有楊書

車馬雖重爲路人所略推分任運有以招之不必㕘也杯子誠小還爲童吏所偷故疾而惜之今冥鑒即擒蓋所以懼惡而善者別矣今雖嘿然不言小人足知靈驗有訓在其中非直區區若此小小而不能坦也謹白

呈雲林右英夫人

十一月十九日（此所答右英授事事今不存）

穆惶恐言沈染鄙俗流浪塵昧罪與年長愆隨日積幸遭玄運靈啓其會披散氛霧朗然達觀眞靈清秀並垂戒悟猥辱文翰華藻成林金聲玉振規矩有章父子凡微無以堪荷夙興策勵

不敢怠惰顒顒傾注言不自暢穆惶恐言（此亦是答右英詩不審的是何詩亦似不存）

右二條長史自書本

靈谷秀瀾榮藏身棲巖京被褐均衮龍帶索齊玉鳴形磐幽遼裏擲神太霞庭霄上有陛賢空中有眞聲抑我曲晨飛案此綠軒軿下觀八度內俯歎風塵縈解脫遺波浪登此眇眇清擾競三津竭奔馳制爾齡

十二月一日夜南岳夫人作與許長史

飛輪高晨臺控轡玄壟隅手攜紫皇袂倏欻八風驅玉華翼綠幃青裙扇翠裾冠軒煥崔嵬佩玲帶月珠薄入風塵中塞鼻逃

當塗臭腥彫我氣百痾令心殂何不飈然起蕭蕭步太虛

十二月一日夜方丈左臺昭靈李夫人作與許玉斧

清晨揖絳霞總氣霄上遊徊軿躡曲波遂覩世人憂辭旨蔚然起不散三秀嵎何若巡玄鄉撫璈爲爾娛君安有有際我願有中無

右英作此

駕景遊賢艮促轡東圃下

右英吟此道

咀嚼玄句柔音蔚暢曲夾適宣辭喻摽朗欽欽之詠有由然也玄宗以安我其會矣

十二月十四日雲林夫人作與長史此所答長史之詩詩今不存

右五篇有楊書

該清道難通幽妙達許侯其人也方將曜靈方邱騰躍暉霞身飛九天作則羣真師傳金闕撫極種人其德仁以融其教整以和可謂天秀摽韻爲後民之圓匠也斧子乃潛晨窟煥秀霄空上託心玄宅神栖入領心摽寂又歸形太初志割姻親於內外寄幽會於隱觀矣雖自思入庇重岫穎翳雲暉故叛父也若父愚可也交當同編雲札列名靈簡運會相遇何以陳之耶昔薛旅字季和往學真道於鍾山北阿經七試而不過歸長里薛公之弟也不過者由淫妖失位忝鄙內滯石性不迴致敗其試耳

然其人好慈和篤又心愛嘯音鳳響及玄絃之彈是故虛唱凝神蔽聲感魂神不遂落由好嘯唱願鳳鳴之故矣長里先生燕代人周武王時人也先生比乞之於太上太上故使生(繫)謂應作繼字肇阿之陰運致欲其該微釋滯於染練新暉速升虛之超長里君之願也若(由)謂應作猶字慾波不激淫丞(由)謂應作愈字出雖百過試之故亦昔之薛旅耶師宗相期拂飾盡性苟能其事我亦罕勞賢者之舉此復宜詳密告由來宿命之始想有(己)應作以字悟也燕氣內巽外柔沈德樂景故其人聞北風則心悲覩啓曜則懷泰思駿騄以慕聘嘉柔順以變蔚彼人之心曷曾不爾乎此則本鄉之風氣首邱之內感也苟能信之君其諧矣如其(雍)謂應作壅字丞秉欲丹絳不暢靈人攜手而空反高友斂袂而迴旻神氣不眄其宅寂通不鼓其目命矣夫固可悲耶長里之弟本燕代人故此稱其谷氣以喻長皮之心也

十二月十六日夜右英告

右二篇有楊書

太元眞人

雲林右英王夫人

南岳紫虛元君

九華眞妃

清靈眞人

紫陽眞人

桐柏眞人

昭靈李夫人

右八人

十二月十七日夜

方諸宮東華上房靈妃歌曲

紫桂植瑤園朱華聲悽悽月宮生蘂淵日中有瓊池左拔員靈曜右掣丹霞暉流金煥絳庭八景絕煙迴綠蓋浮明朗控節命太微鳳精童華顏琳腴充長肌控晨揖太素乘欻翔玉階吐納六靈氣玉嬪把巾隨彈璈南雲扇香風鼓錦披叩商百獸舞六天擗神威僠欻億萬椿齡紀鬱巍巍小鮮未烹鼎言我巖下悲

按楊君記云東方赤氣中有言曰小鮮未烹鼎言言我巖下悲當必以此事諮啓司命故答稱此詩仍及後篇也

太微玄清左夫人北渟宮中歌曲

鬱藹非眞虛太无爲我館玄公豈有懷縈蒙孤所難落鳳控紫霞矯轡登晨岸寂寂無濛涯暉暉空中觀隱芝秀鳳邱逡巡瑤林畔龍胎嬰爾形八瓊迴素旦琅華繁玉宮綺葩凌巖粲鵬扇絕億領撫翮扶霄翰西庭命長歌雲璈乘虛彈八風纒綠宇聚煙豁然散靈童擲流金太微啓璧案三元起折腰紫皇揮袂讚朗朗扇景曜曄曄長庚煥超軿竦明及下盻使我惋顧哀地仙輩何爲栖林澗

十二月十七日夜太元眞人司命君書出此詩云是青童宮

中內房曲恆吟讚此和神其夜衆眞降集唯有此書存餘悉不顯後丁卯年諭挺分事亦是十二月十七日恐偶同耳此前一事不應是卯年也

右三條有楊書

玄玄卽排起注之曰

故玄玄以八風爲闗籥天地爲隄防四海爲甕盎九州爲粃糠積之以萬殊蒸之以陰陽其陶鑄也充隆炊累剛柔淸濁象類不同呼吸吐合恭伯榮注之曰

九絕獸神禽也在乎彊猛之中猾狡乎激奇之際千年不足極其變萬殊不足適其內日月不足照其眉八澤不足遊其足淸

雲爲卑九垓爲淺八宏爲小四極爲近變動無常恆人之芥子之內玉晨之玉寶太微之威神矣此二條是釋神虎隱文中語不知何眞所告又無日月是兩手同書

君惶恐言巳仁德流映高瞻彌綸每貽翰音恩逮繾綣旨諭有感恆之順宗期則玄霄之會雖欽願榮崇欣想靈語竊懼熠燿之近暉不可參二景之遠麗嘒彼之小宿難以厠七元之靈觀尊卑殊方高下異位俯俛自失罔知所據凡善誘者勸其切磋忠愛者憂其怠惰大易所以乾乾仲尼所以發歎於不倦者也自奉教以來洗心自勵沐浴思新其勸獎也摽明得道之妙致其檢戒也陳宿命之本迹注丞所以表基鄙滯所以伐德雖盧醫

之貢針艾扁鵲之獻藥石無以喻也子張存聖教於紳帶西華佩韋絃以自矯葢以外戒内以義規心仰銜清訓謹書之丹懷藏之六腑奉以周旋弗敢失墜庶五難解凍於爐門七試飈靜於淵谷方將逍遙東山考室龍林靈擕蕭蕭邱園沖深庭延雲駕之奇友堂列羽服之上眞句金錫五芝之寶滄浪施長年之珍期實夙夜之乃願信誓不敢誣於神明者也唯少鑒之君惶恐言此長史荅右英前七月二十八日喻詩世珍芬馥交者并酬前書論薛旅事猶恐是十二月中也

右此一篇長史令乙寫

運象篇第四

仙道寂寂尋之亦使人不勸也況復求之於無涯耶假令東山忽有石髓磐結紫芝映林夜光煥燭燕胎曜峯靈津肆顯衆眞羅吟人人往者皆得掇玄華而揖玉腴到天仙以散想也將必相與把臂太虛駕絡慶雲矣未審子當力赴此二日暫遊山澤不將故以官私自切不獲一果耶今之所以爲懈難者蓋闇推於有無之間耳以無期我我亦無也空中有眞子不覩之不可謂罕彷彿矣所望在於不褰裳耳二日可不果何時能屈駕看金陵乎

十一月二十九日夜定錄君告許侯

豈能割目前之近滯慕難成之遠功耶若故栖情邱林憑託京畿者觀金陵以偶想將任意於吾子勿謂我無方從無以鑒矣心單則試不聘神苦則教不生賢者之舉可不察耶

保命君告

右二條楊書斯告實至言矣

奉十一月二十九日告得道者以其能排卻衆累直面而進於是百度自淨衆務雲散該其優者不足爲勞披於艱者可以表心正月中必有龜山客來東山至時渠（此應作詎字）可不一力乎奉覽高命欣然無量始入此月公私艱掇未獲從心命使（此本是令蹔字後人改作命使）到京往反計日還便沐浴躬詣朝拜不失此月若吉日

未過願垂告敕又告賢者之舉復宜詳之昔未受上道之前有欲索側人意有稱說堪陶奬者受隱書之後此計都冥也此下有兩字被黵又齊行剪去後似復更有語此論賢者之舉似仍是前書上紙而復酬十一月二十九日告此告今不存前十一月二十九日告語不同又云正月龜山客來事如此復酬後定錄告亦可是右英書中兼有此語耳記不具存難用顯證

右二篇長史自書本

令懃者懃其事就其玄微耳慎者亦觸類而作也學道之難不可言矣有恥鄙之心者於道亦遼乎灌秉然後可貴耳賢者之舉自更始耳今且當內忘

右紫微夫人道此言此是紫微見長史答右英道賢者之舉事故復酧此語也長史婦亡後更欲納妾而修七元家事最是所禁故屢有及之

手筆何其落落盧醫之喻復有韋絃之功解凍爐門其旨乃佳當實心在此濟矣

定錄告此是中君見長史答右英書復賞讚之也

心已至也不復須詣山也每空懷以向眞單誠以汎道者雖欲不教其可得乎瞻赴山澤乃更餘事耳要都無懷者實使人悒然今可停也

十二月一日夜定錄告許侯此語復似酧到京不得尋來事事相關涉不可領

正月二十七日將不能暫詣欲營宅處耶龜山眞人似當其日來未眞至齋者自可無彷彿且欲令彼見我乎

正月十四日保命告案此告極似前所疑事所以翻覆難解也從此正月起至後並是入丙寅年中

事

右五條有楊書

轡景登霄晨遊宴滄浪宮緑雲繞丹霞靈藹散八空上眞吟瓊室高仙歌琳房九鳳唱朱籟虛節錯羽鐘交頸金庭内結我冥中朋俱浥玉醴津儵欻已嬰童云何當路蹲愆痾隨日崇

二月九日夜雲林作

晨遊太素宮控軿觀玉河夕宴鬱絕宇朝採圓景華彈璈北寒臺七靈暉紫霞濟濟高仙舉紛紛塵中羅盤桓嚚藹内愆累不當多

二月十六日右英作

玄清眇眇觀落景出東渟顧得絕塵友蕭蕭罕世營 吟此再三

右三篇有楊書

靈人隱玄峯眞神韜雲朱玄唱非無期妙應自有待豈謂虛空寂至韻故常在攜襟登羽宮同宴廣寒裏借問朋人誰所存唯玉子卓雲虛之駿抗翮於空同之上斯人矣豈不長揖南面永謝千乘乎

紫微詩及詠此

駕風騁雲軿晨登太渟邱縡津連岑振清波鼓淩流步空觀九緯八剛皆已遊暫宴三全秀來觀建志儁勸懈不相淹是以積

百憂

二月三十日夜右英作

褰裳濟綠河遂見扶桑公高會太林墟寢宴玄華宮信道苟淳篤何不棲東峯

紫微夫人歌此

陵波越滄浪忽然造金山四顧終日遊罕我雲中人

右英吟此

控景始暉津飛飈登上清雲臺鬱峩峩閶闔秀玉城晨風鼓丹霞朱煙灑金庭綠蕊粲玄峯紫華巖下生慶雲纏丹爐練玉飛八瓊晏眄廣寒宮萬椿愈童嬰龍旂啓靈電虎旗徵朱兵高眞迴九曜洞觀均潛明誰能步幽道尋我無窮齡

紫微夫人作

紫闕構虛上玄館衝絕飈琳琅敷靈囿華生結瓊瑤騁軿滄浪津八風激雲韶披羽扇北翳握節鳴金簫鳳籟和千鍾西童歌晨朝心豁虛無外神襟何朗寥迴儛太空嶺六氣運重幽我塗豈能尋使爾不終雖

右英夫人作

翳藹紫微館鬱臺散景飈鸞唱華蓋間鳳鈞導龍軺八狼攜絳旌素虎吹角簫雲勃寫靈宮來適塵中覉解轡佳人寢同炁自相招尋宗須臾頃萬齡乃一朝椿期會足衰劫往豈足遼眞眞

乃相目莫令心徂瘀側亥反虛刀揮至空鄙滯五神愁

右紫微作

朝啓東晨暉飛軿越滄淵山波振青涯八風扇玄煙迴眄易遷房有懷眞感人三金可遊盤東岑宜永甄紛紛當塗中孰能步生津飄飄八霞嶺徘徊飛晨葢紫軿騰太空罷眄九虛外玉簫激景雲靈煙絕幽藹高仙宴太眞清唱無涯際去來山岳庭何事有待邁

四月十四日紫微夫人作

玄波振滄濤洪津鼓萬流駕景眄六虛思與佳人遊妙唱不我對清音與誰投雲中騁瓊輪何爲塵中趍

右同夕右英夫人吟歌此曲

松柏生玄嶺鬱爲寒林桀蘩葩盛嚴冰未肯懼白雪亂世幽重岫巡生道常潔飛此逸轡輪投彼遐人轍公侯可去來何爲不能絕

右右英作

神玉曜靈津七元煥神扉靈遷方寸裏一躍登太微妙音乘和唱高會亦有機齊此天人眄協彼晨景飛總轡六合外甯有傾與危

四月二十三日夜紫微夫人作

玄感妙象外和聲自相招靈雲鬱紫晨蘭風扇綠軺上眞宴瓊

臺遨爲地仙摽所期貴遠邁故能秀乃頴翹翫彼八素翰道成初不逸人事胡可豫使爾形氣銷

四月二十七日夜南嶽夫人作

右十一篇有楊書又雜掾寫

淸淨願東山蔭景栖靈穴愔愔閑庭虛翳薈青林密圓曜映南軒朱鳳扇幽室拱袂閑房内相期啓妙術寥朗遠想玄蕭條神心逸

閏月三日夜右英作示許長史案晋歷丙寅年閏四月也

右有楊書又掾寫

縱心空同津總轡策朱軿佳人來何遲道德何時成吟此道

有心許斧子言當採五芝芝草不必得汝亦不能來汝來當可得芝草與汝食此兩得及來並戲作吳旨

右英吟此

右二篇有楊書

八塗會無宗乘運觀囂羅化浮塵中際解衿有道家騁煙忽未傾擕眞造靈阿虛景盤瓊軒玄鈞作鳳歌適路無軌滯神音儛雲波齊德秀玉京何用世間多

授書畢又吟良久而復授令書此詩似不與書上相連也

坦夷觀天眞去累縱衆情體寂廢機駟崇有則攝生焉得齊物子委運任所經

右中候夫人作

薄寠塵飈領代謝緣還歸奚識靈刼期顧眄令人悲

紫微夫人作

右三篇有掾書

林振須類感雲蔚待龍吟玄數自相求觸節皆有音飛軿出西華總轡忽來尋八遐非無娛同詠理自欽悼此四羅內百憂常在心俱遊北寒臺神風開爾襟

六月二十三日夜南極夫人作

登軿發東華扇歘儛太玄飛轡騰九萬八落亦已均蹔眄山水際窈窕靈岳間同風自齊氣道合理亦親龍芝永遐齡內觀攝

天眞東岑（謂應作岑字）可長淨何爲物所纏

六月二十三日夜中候夫人作

右二篇有楊書又掾寫

五月十二日中君喻書（此九字題卷外從此後並似是丁卯年中授書此事皆論三許挺分也）

阿映遂能絕志山林懃心道味淨神注精研澄虛鏡玄亭獨宴子栖偶眞乃翁道遠之疇匹姜伯眞之徒也服烝指夜卒獲其益亦至事也昔又入在臨海赤山中赤山一名燒山遇良友王世龍趙道玄傅太初者此數子始以晉建興元年渡江入東山中學道耳並與相見數人之業皆勝於映矣映遂師世龍授解東之道修反行之法服玉液朝腦精一三年中面有光華還顏

反少極爲成道但恨其所禀不饒不得高品之通耳於是司命勑吾舉之使奏聞上宮移名東方諸署爲地仙時三官都禁左郎遣典柄侯周魴主非使者嚴白虎來於赤山中卽欲執之以去且詰其罪狀吾時禁(牙)謂應作訝字又乃馳答司命司命卽遣中侯李遵握火鈴而來呵攝之於是魴及白虎乃走去耳李遵未來之時映懼怖失膽亦喪氣矣亦賴龔幼節李開林助映爲答對亦幾至敗也自無此二人及其師王世龍亦早惡矣魴(誥)謂應作詰字之亦有實映答對亦可可三官出丹簡罪簿各執一通而問映云夫欲學道慕生上隸眞人玄心棲邈恭誠高靈者當得世功相及禍惡不遺陰德流根仁心上逮乃可步眞索仙度名

青府耳云何父手殺謝弓且亂逆三元又許朝斬李玘之頭以代祭扶之級又走斬射潘綦等支解鈴下曹表等水沈湯雲之尸火燒徐昂之骸絞殺桓整刳割振嗜酷害虐暴刑(攬)謂應作濫字四十有三張皇訟冤事在天帝禍戾山積善功無一又汝本屬事帛家之道血食生民逋愆宿責列在三官而越幸網脫奉隸眞氣父子一家各事師主同生乖戾不共祭酒罪咎之大陰考方加有如此積罪亦無仙者當可得欺太上之曹使汝得名刋不死之紫錄耶汝其無對者有司必執也映自強長嘯振褐撫髮爾乃整氣扉口叱咤而答曰大道不親唯善是與天地無心隨德乃矜是以坂泉流血無違龍髯之舉三苗丹野(逐)謂應作涿字

鹿絳草豈妨大聖靈化高通上達耶吾七世父許子阿者積仁著德陰和鳥獸遇凶荒之年人民飢饉加之疫癘百遺一口阿乃施散家財拯其眾庶親營方藥懃勞外舍臨人之喪如失其親救人之患如己之疾已死之命懸於阿手窮垂之身撫之如子度脫凶年賴阿而全者四百八人仁德不隊（謂應作墜字）後當鍾我等是以功書上帝德刊靈閣使我祖根流宗澤廕光後緒故使垂條結華生而好仙應得度世者五人登升者三人錄名太上策簡青宮豈是爾輩所可豫乎言畢勍等豁然而笑遵至而去矣此意雖復是世龍之助吾亦壯其辭也於是即得度名東宮當為仙之中者然其身中自宿有陰罪未了處已日就補復

解謝太上行當受書署者也蓋爾不復受考於三官已定名於不死之錄矣今已移在竹葉山中或名此山為蓋竹山山之東面兩隴西上其中有石井橋橋之北小道直入其間有六叢杉樹樹之左右三百步有小石深室室前有流泉水映與三人共止其中此辰年當自暫出還人食詭亦欲暫還鄉里山之近處令其家兄弟見之者也臨時自當令其弟知之所在乃又寄謝令弟子懃之若欲至竹葉山索時亦即得相見竹葉山東上石橋橋之北小道甚徑易勿從南山上山南道絕險竹葉山中仙人陳仲林許道居尹林子趙叔道此四人並以漢末來入此山叔道已得為下眞人仲林大試適過行復去此是竹葉山中舊

仙人也其王世龍趙道玄傳太初許 映或名遠遊適來四年耳

右從五月十二日至此並楊書受旨本

納納長者蔚蔚內明撥於昔累非復 故形變肩澡鍊得道之情和挹神心仰秀雲靈傾覲晨景德音 蘭馨方及十載季瑋謂應作偉字舉名每事昜焉勿復不精

太和二年歲在丁卯十二月十七日夜太元真人司命君告穆到丙子年爲十年矣時當七十二也到亥子年神化變鍊子年始餘十年

蕭條斧子和心凝靜道烝雖妙乘之亦整澄形丹空濯摽霄領其神以暉其光將穎實侍辰謂應作晨字之高舉谷子之羅罡此古罡字可謂秀落眾望縈渟之仙才又當勲進德修業淡然虛眄

十二月十七日夜太元真人司命君告玉斧祖司徒府辟掾不赴隱在本縣茅山五年此十六字榮弟後所注其公府辟似妄也

淵奇體道解幽達精虛中受物柔德順貞慈寬博採聞道必行逍遙飛步啓誠坦平策龍上造浮煙三清實真仙之領師友長里之先生必當封牧種邑守伯仙京傳佐上德列書絳名

右說道許長史所得限分爾時護軍長史此六字係榮弟所注

瑋灼清暉潛光翳真二景落鋒飛霞流纏於焉玉子採此雙辰遂開上道允得妙門儀璘洞煥玉標玄金登名五宮懸書七元實迭域之併羅爲上清之卿君是子內和感虛託真情專之所

致亦南人雲軿之必駕三元景輦之攜遊也（此云迭域即谷希子也與前司命所答谷子之羅酆事同）

右說道許玉斧所得之分（此前後二右字下說字出長史書云右清靈眞人說云云而楊君書無此四字當是于時楊向長史口道是裴君也）

此是道成懃至受書之時初所舉定目之名也亦得道齋詣之分限矣特而替者得來必無從矣當共寘此

右五條有楊書長史寫兩本

保命告云許子遂能委形冥化從張鎮南之夜解也所以養魂太陰藏魄於地四靈守精五老保藏復十六年殆覩我於東華矣既適潛暢莫覺不眞（許子即是掾也按張係師爲鎮南將軍建安二十一年亡葬鄴東後四十四年至魏甘露四年遇水棺開見屍如生出著牀上因舉麈尾覆面大笑咤又亡仍更殯葬其外書事迹畧如此未審夜解當用何法依如許掾似非劍杖也）

右英告曰自古及今死生有津顯默異會藏往滅智與世同之者皆得道之行也若夫瓊丹一御九華三飛雲液晨酣流黃徘徊仰咽金漿咀嚼玉蕤者立便控景登空玄升太微也自世事乖斯業未就便當暫履太陰潛生冥鄉外身棄質養胎虛宅陶氣絕籥受精玄漠故改容於三陰之館童顏於九鍊之戶然後知神仙爲奇死而不亡去來之事理之深也

南人告云得道去世或顯或隱託體遺迹道之隱也或有再酣瓊精而叩棺一服刀圭而屍爛鹿皮公吞玉華而流虫出尸仇

季子咽金液而臭聞百里黃帝火九鼎於荊山尚有橋領之墓季主服雲散以潛升猶頭足異處墨狄咽虹丹以投水甯生服石腦而赴火務光剪韮以入清冷之淵柏成納氣而腸胃三腐諸如此比不可勝記徵乎得道趣舍之迹無常矣南人即南眞夫人也此諸仙人出諸傳記而事迹有參差不同者保命又云既適潛暢莫覺不眞如此之指非眞尸也

右四條有長史書

人死必視其形如生人皆尸解也視足不青皮不皺者亦尸解也要目光不毀無異生人亦尸解也頭髮盡脫而失形骨者皆尸解也白日尸解自是仙非尸解之例也

右一條甲手書寫

若其人蹔死適太陰權過三官者肉既灰爛血沈脈散者而猶五藏自生白骨如玉七魄營侍三魂守宅三元權息太神內閑或三十年二十年或十年三年隨意而出當生之時即更收血育肉生津成液復質成形乃勝於昔未死之容也眞人鍊形於太陰易貌於三官者此之謂也天帝曰太陰鍊身形勝服九轉丹形容端且嚴面色似靈雲上答太極闕受書爲眞人趙成子死後五六年後人晚山行見此死尸在石室中肉朽骨在又見腹中五藏自生如故液血纏裹於內紫包結絡於外

夫得道之士蹔遊於太陰者太乙守尸三魂營骨七魄衛肉胎

靈掾氣

右三條是長史鈔寫九眞經後服五石腴事

其用他藥得尸解非是用靈丸之化者皆不得反故鄉三官執之也有死而更生者有頭斷已死乃從一旁出者有未斂而失尸骸者有人形猶在而無復骨者有衣在形去者有髮脫而失形者白日去謂之上尸解夜半去謂之下尸解向曉向暮之際而謂之地下主者也

石一條是掾鈔寫劍經後論尸解事

甄命授第一

道授此有長史掾各寫一本題曰如此不知當是道家舊書爲降楊時說其事旨悉與眞經相符疑應是裴君所授所以爾者按說寶神經云道曰此後云我之所師南岳赤松子又房中之事惟裴君少時受行耳眞誥中有吾昔常俍此賴解之早耳此語亦似是清靈言故也　君曰道者混然是生元炁元炁成然後有太極太極則天地之父母道之奧也故道有大歸是爲素眞故非道無以成眞非眞無以成道道不成其素安可見乎是以爲大歸也見而謂之妙成而謂之道用而謂之性性與道之體體好至道道使之然也此說人體自然與道炁合所以天命謂性率性謂道修道謂教今以道教使性成眞則同於道矣

君曰太上者道之子孫審道之本洞道之根是以爲上淸眞人爲老君之師此卽謂太上高聖玉晨大道君也爲太極左眞人中央黃老君之師

君曰老君者太上之弟子也年七歲而知長生之要是以爲太極眞人

君曰太極有四眞人老君處其左佩神虎之符帶流金之鈴執紫毛之節巾金精之巾行則扶華晨蓋乘三素之雲此二條事出九眞中經卽是論中央黃老君也黃老爲太虛眞人南岳赤君之師裴旣師赤君所以崇其本始而陳其德位也

君曰道有八素眞經太上之隱書也在世

君曰道有九眞中經老君之祕言也在世

君曰道有太淸上經變化七十四方

君曰道有除六天之文三天正法在世

君曰道有黃氣陽精藏天隱月
君曰道有三元布經道眞之圖
君曰道有黃素神方四十四訣
君曰道有黃書赤界長生之要長史書本杜家剪除此一行
君曰道有赤丹金精石景水母
君曰道有青要紫書金根衆文
君曰道有玉清眞訣三九素語
君曰道有石精金光藏景錄形在世
君曰道有丹景道精隱地八術
君曰道有白簡素籙得道之名

君曰道有紫度炎光夜照神燭
君曰此皆道之經也（黃書）杜家謄易此字爲經方世多有者然亦是祕道之事矣天師取其名而布其化事旨大略猶同但每增廣其法耳此所云黃書赤界三一經涓子所說黃赤內眞者非今世中天師所演也
君曰仙道有飛步七元天綱之經在世
君曰仙道有七變神法七轉之經
君曰仙道有大洞眞經三十九篇在世
君曰仙道有大丹隱書八稟十訣
君曰仙道有天關三圖七星移度
君曰仙道有九丹變化胎精中記

君曰仙道有九赤班符封山隊海
君曰仙道有金液神丹太極隱芝
君曰仙道有五行秘符呼魂召魄
君曰仙道有曲素決辭以招六天之鬼在世
君曰仙道有黃水月華服之化而爲月
君曰仙道有徊水玉精服之化而爲日
君曰仙道有鐶剛樹子服之化而爲雲
君曰仙道有水陽青映服之化而爲石
君曰仙道有赤樹白子服之化而爲玉
君曰仙道有絳樹青實服之化爲黃金

君曰仙道有琅玕華丹服之化爲飛龍
右此十七條在靈書紫文中並琅玕丹之所變化也
君曰仙道有九轉神丹服之化爲白鵠右在茅司命傳中
君曰仙道有天皇象符以合元炁亦在紫文中
君曰仙道有白羽紫蓋以遊五岳
君曰仙道有三皇內文以召天地神靈右世中雖有而非眞本
君曰仙道有玉珮金鐺以登太極
君曰仙道有神虎之符以威六天
君曰仙道有流金之鈴以攝鬼神
君曰仙道有素奏丹符以召六甲

君曰仙道有金眞玉光以映天下
君曰仙道有八景之輿以遊行上淸
君曰仙道有飛行之羽以超虛躡空
君曰仙道有紫繡毛帔丹青飛帬
君曰仙道有白羽黑翮以翔八方
君曰仙道有瓊羽華衣金鈴青帶
君曰仙道有曲晨飛蓋御之體自飛在劍經中
君曰仙道有三十七種色之節以給仙人
君曰仙道之妙皆有方也能盡此道便爲九宮眞人不但登仙而已然道之多方各備則可知矣此蓋能爲盡一條之道便得九宮眞人若各各備具則爲

太極眞人矣君曰今子既至心學道當以道授子耳然學者皆有師我之所師南岳松子松子爲太虛眞人左仙公谷希子爲右仙公昔太上以德教老子老子以得道松子以道授於我以得仙我之得道於松子今子欲學道彼必試子試而不過是我之恥也今既語子以得道之方又悟汝以試觀之法於此試而不過者亦子之愚也夫欲試之人皆意之所不悟情之所不及者而爲之子愼之哉
君曰仙道十二試皆過而授此經此十二事大試也皆太極眞人臨見之可不愼哉
君曰昔中山劉偉道學仙在嶓冢山積十二年仙人試之以石

重十萬斤一白髮懸之使偉道臥其下偉道顏無變色心安體悅臥在其下積十二年仙人數試之無所不至已皆悟之遂賜其神丹而白日昇天此應是漢時人

君曰昔靑烏公者身受明師之教審仙妙之理至於入華陰山中學道積四百七十一歲十二試之有三不過後服金汋而升太極太極道君以爲試三不過但仙人而已不得爲眞人況俗意哉靑烏公似是彭祖弟子也

君曰大洞之道至精至妙是無英守素眞人之經其讀之者無不乘雲駕龍昔中央黃老君隱秘此經世不知之也子若知之秘而勿傳又昔周君兄弟三人並少而好道在於常山中積九

十七年精思無所不感忽然見老公頭首皓白三人知是大神乃叩頭流血涕淚交連悲喜自搏就之請道公乃出素書七卷以與誦之兄弟三人俱精讀之奄有一白鹿在山邊二弟放書覩之周君讀之不廢二弟還周君多其弟七過其二弟內意或云仙人化作白鹿呼周覩之周君不應周君誦之萬過二弟誦得九千七百三十三過周君翻然飛仙二弟取書誦之石室忽有石爆成火燒去書二人遂不得仙今猶在常山中陸行五嶽也子愼之哉

君曰昔在莊伯微漢時人也少時好長生道常以日入時正西北向閉目握固想見崑崙積二十一年後服食入中山學道猶

存此法當復十許年後閉目乃奄見崑崙存之不止遂見仙人授以金汋之方遂以得道猶是精感道應使之然也非此術之妙也

君曰眞人隱其道妙而露其醜形或衣敗身悴狀如癡人人欲學道作此試人卒不可識也不識則爲試不過汝恆當愼此也昔漢初有四五小兒路上畫地戲一兒歌曰著靑帬入天門揖金母拜木公到復是隱言也時人莫知之唯張子房知之乃往拜之此乃東王公之玉童也所謂金母者西王母也木公者東王公也仙人拜王公揖王母

君曰昔有傅先生者其少好道入焦山石室中積七年而太極

老君詣之與之木鑽使穿一石盤厚五尺許云穿此盤便當得道其人乃晝夜穿之積四十七年鑽盡石穿遂得神丹乃升太淸爲南嶽眞人此有志之士也子其識之若有此試愼勿言不能也

君曰昔有黃觀子者亦少好道家奉佛道朝朝朝拜叩頭求乞長生如此積四十九年後遂服食入焦山太極眞人百四十事試之皆過遂服金丹而詠大洞眞經今補仙官爲太極左仙卿有至志者也非佛所能致是其中寸定矣此說與傅舍眞奉佛事亦同

君曰昔毛伯道劉道恭謝稚堅張兆期皆後漢時人也學道在王屋山中積四十餘年共合神丹毛伯道先服之而死道恭服

之又死謝稚堅張兆期見之如此不敢服之並捐山而歸去後見伯道道恭在山上二人悲愕遂就請道與之茯苓持行方服之皆數百歲今猶在山中遊行五嶽此人知神丹之得道而不悟試在其中故但陸仙耳無復登天冀也謝稚堅三處出一云葛玄相隨一云在鹿迹洞中一即是此未詳爲是一人當同姓名耳

君曰晉初有眞人郭聲子在洛市中作卜師時劉石張臧四姓並欲學道常自歎云不遇明師明師出而已不覺皆爲試不過皆無所得也常當愼此有異不覺便爲試不過也人有學道之心天網疎而不失皆並試人汝深思此意愼之也

君曰昔閻成子少好長生好學道四十餘年後入荆山中積七

十餘歲爲荆山山神所試成子謂是眞人拜而求道而爲大蛇所噬殆至於死賴悟之速而存太上想七星以卻之因而得免後復爲邪鬼所惑失其左目遂不得道而絕山中子當愼此之試恆存於師也猶是成子用志不專頗有邪心故也

君曰黃子陽者魏人也少知長生之妙學道在博落山中九十餘年但食桃皮飲石中黃水後逢司馬季主季主以導仙八方與之遂以度世此六國時魏非漢後魏世也

君曰有劉奉林者是周時人學道在嵩高山積四百年三合神丹爲邪物所敗乃行徙入委羽之山能閉炁三日不息於今千餘年矣猶未升仙猶是試多不過道數未足故也此人但服黃

蓮以得不死耳不能有所役使也

君曰昔高邱子殷人也亦好道入六景山積五百二十餘歲但讀黃素道經服餌朮後合鴻丹以得陸仙遊行五岳二百餘年後得金液以升太清也今爲中岳眞人（此說與劍經序亦畧同）

君曰爲道當令三關恆調是根精固骨之道也三關者口爲心關足爲地關手爲人關謂之三關三關調則五藏安五藏安則舉身無病昔趙叔期學道在王屋山中時時出民間聞有能卜者在市閭中叔期往見之因語叔期欲入天門調三關存朱衣正崑崙叔期知是神人因拜叩頭就請要訣因以一卷書與之是胎精中記拜受此書入山誦之後合神丹而升天此皆前事之徵者汝當識此言（三關事與黃庭同並有說而無法）

君曰當存五神於體五神者謂兩手兩足頭是也頭想恆青兩手恆赤兩足恆白者則去仙近矣昔徐季道學道在鵠鳴山中亦時時出民間忽見一人着皮袴練褶拄桃枝杖逢季道季道不覺之數數非一季道乃悟而拜謝之因語季道曰欲學道者當市天青咏大歷躡雙白徊二赤此五神之事也其語隱也大歷三皇文是也（此卽太素五神事也別有經法）

君曰欲使心正常以日出三丈錯手着兩肩上以日當心心中間暖則心正矣常能行之佳昔有姜伯眞者學在猛山中行道採藥奄值仙人仙人使平倚日中其影偏仙人曰子知仙道之

貴而篤志學之而不知心不正之爲失因教之如此後遂得道（定錄曰許先生云姜伯眞之徒不知卽此姜不）

君曰常以夜半時去枕平卧握固放體氣調而微者身神具矣如有不具便速起燒香平坐閉目握固兩膝上心存體神使兩目中有白炁如雞子大在目前則復故也五日一行之（此卽二十四神中事也）

君曰食草木之藥不知房中之法及行炁導引服藥無益也終不得道若至志感靈所存必至者亦不須草藥之益也若但知行房中導引行炁不知神丹之法亦不得仙也若得金汋神丹不須其他術也立便仙矣若得大洞眞經者復不須金丹之道也讀之萬過畢便仙也房中之術導引行氣世自有經不復一二說之（此謂徒服藥存修而交接之事不絕亦不得長生非言都不爲者若都不爲止服藥皆能得仙）經曰得道者皆隱穀虫之法而見三尸之術夫穀虫死則三尸枯三尸枯自然落矣殺穀虫自有別方得者秘之（此卽蘇傳中初神丸方也其餘雜法皆不及此也）

君曰人生有骨錄必有篤志道使之然若如靑光先生谷希子南岳松子長里先生墨羽之徒皆爲太極眞人所友或爲太上天帝所念者輿雲駕龍以迎之故不學道而仙自來也過此以下皆須篤志也（案此諸人學道皆有事迹並經辛勤而云不學自得其義未了墨羽應是墨翟亦或是本刊也）

君曰然則學道者有九患皆人之大病若審患病則仙不遠也

患人有志無時有時無友有友無志有志不遇其師遇師不覺覺師不懃懃不守道或志不固固不能久皆人之九患也人少而好道守固一心水火不能懼其心榮華不能惑其志修眞抱素久則遇師不患無也如此則不須友而成亦不須感而動也此學仙之廣要言也汝當思此

君曰夫喜怒損志哀感損性榮華惑德陰陽竭精皆學道之大忌仙法之所疾也雖還精胎息僅而補之內虛已徹猶非本眞莫若知而不爲爲而不散此仙之要道生之本業也

君曰欲得延年當洗面精心日出二丈正面向之口吐死炁鼻噏日精須鼻得嚏便止是爲炁通亦以補精復胎長生之方也

君曰食愼勿使多多則生病飽愼便臥臥則心蕩心蕩多失性食多生病生病則藥不行欲學道者愼此未服食時也

君曰式規之法使人目明久而徹視常以甲子之旬取東流清水合眞丹以洗目日日向清明平旦二七過常行之佳（此事一出二十四神中彼謂之拂童而用庚午日中時也）

君曰欲爲道者目想日月耳響師聲口恒吐死炁取生炁體象五星行恒如躡空心存思長生愼笑節語常思其形要道也

君曰七五之法常當存之五者在身七者在經君曰世有下士惡強之鬼多作婦女以惑試人若有此者便閉氣思天關之中衡輔之星其身神正顏色定志意熟視其規中珠子濁不明者

則鬼試也知鬼試則思七星在面前亦可在頭上以御之若規中方明者仙道人也悟者便拜之不悟爲試不過若遇邪而謂眞人亦是不過之例也子愼之焉（邪正相亂此最試之難者）

君曰飲食不可卒斷但當漸減之耳十日令減一升則半年便斷矣斷穀自有方世多有者不復重說之世人之食桃檔以補身不知桃皮之勝也桃皮別自有方

君曰斷穀入山當煮食白石昔白石子者以石爲糧故世號曰白石生此至人也今爲東府左仙卿煮白石自有方也白石之方白石生所造也又善太素傳所謂白石有精是爲白石生也（此方在世）

君曰太素傳者道書也學此應奉太上老君上淸皇人此皓然虛映景中之道非仙之尊也老子所謂谷神是也

君曰王屋山仙之別天所謂陽臺是也諸始得道者皆詣陽臺陽臺是淸虛之宮也欲入山者此山難尙也下生鮑濟之水水中有石精得而服之可長生（此山在河內沁水縣卽濟水所出之源也）

君曰大洞者神州是也神州別有三山三山有七宮七宮有七變朝化爲金日中化爲銀暮化爲銅夜化爲光或化爲山或化爲水或化爲石謂之七變七變有七經七經有二十一玉童隨此書故曰大洞眞經讀之萬過便仙此仙道之至經也

君曰閬野者閬風之府是也崑崙上有九府是爲九宮太極爲

太宮也諸仙人俱是九宮之官(遼)謂應作僚字耳至於眞人乃九宮之公卿大夫仙官有上下各有次秩仙有左右府而有左右公左右卿左右大夫左右御史也明大洞爲仙卿服金丹爲大夫服衆芝爲御史若得太極隱芝服之便爲左右仙公及眞人矣

君曰有尸解乃過者乃有數種並是仙之數也尸解之仙不得御華蓋乘飛龍登太極遊九宮也此謂自然得尸解爲地下主者之類耳非云託化遁變之例也

君曰陽丹九轉世人皆有此術不復說之此謂房中之事耳陽丹或應作陰丹

君曰在人間學生唯當服藥于不斷穀則大洞未可得聞斷穀之法世自有方

君曰吾欲說仙之妙論道之變化子必秘之愼識吾言也當謂後二條事

君曰昔有郭崇子者殷時人也彭眞人之弟子嘗見弟四人俱行爲惡人所擊傷其左臂三弟大怒欲取治之崇子曰無用笑而各去此人後仕宦而崇子譽致之數數非一此人乃往謝之而猶譽不止其人曰我惡人也不可以受君子之施乃自殺後崇子得道太極眞人以爲有殺人之過不得爲眞人此蓋爲善之過尙招其弊況爲惡乎今時事亦多有類此者故以爲戒

范零子少好仙道如此積年後遇司馬季主季主將入常山中積七年入石室東北角有石(匾)此作之崇反音卽是大瓮也或可是石牖季主出行則語之曰愼勿開此如此數數非一

零子忽發視下見其家父母大小近而不遠乃悲思季主來還乃遣之歸後復取之復使守一銅櫃又使勿發零子復發之如前見其家季主遣之遂不得道此事乃入不可思議之境然每當依此觸類愼之積功滿千雖有過故得仙功滿三百而過不足相補者子仙功滿二百者孫仙子無過又無功德籍先人功德便得仙所謂先人餘慶其無志多過者可得富貴仙不可冀也此一條功過之標格也可不勉乎

右道授卷訖此

右一卷有長史書又掾書

甄命授第一

服朮敘

紫微夫人此有掾書兩本雖曰朮敘其實多原大略極論似乎不自書意也紫微才豐情綺動言富逸牽引始末恆超理外其後所譬深明黃赤之致矣

夫晨齊浩元洞冥幽始八炁靡渾靈關朩理者則獨坦觀於空漠任天適以虛峙於是湞音微唱和風合起二明鑒暉霄翳無待也擁萌孽於未剖塞萬源於機上含生反眞觸類藏初㚫可矧萬歲以爲天願學札而長和耳何事體造靈神之冥鄉心研殊方之假外哉自形無得眞之具器無任眞之用者誠宜步天元之妙攝推萬精以極妙尋九緯以挺生覩晨景之迴照仰觀煙氣則靈雲纏虛俯聘六律則八風扇威太無發洞冥之嘯圓曜有映空之暉於是紫霞靄秀波激岳頹浮煙籠象淸景遁飛五行殺害四節交擲金土相親水火結隙林卉停偃百川閉塞洪電縱橫而洶沸雷震東西而折裂天屯見矣化爲陽九之災地否閡矣乃爲百六之會亢悔載窮於乾極覩羣龍獲示流血乎坤野爾乃吉凶互衝衆示災咎履坦道者將幽人貞吉居肥遯者亦無往不利冒嶮巇也行必輿尸涉於東北則喪朋而悔至苟大川之不利明坎井之沈零矣此皆人失其眞物乖我和遊竟萬端神鬼用謀容使天地無常以百姓爲心於是太上眞人慜萬流之鼓動開冥津以悟賢遂爾導達百變攝生理具居

福德者常全處危害者雕折御六氣者定壽服靈芝者神逸奇
方上術演於淸虛之奧金簡玉札撰於委羽之臺窈窕神唱眞
暉合離歌其章則控晨太微用其道則揚輪九陔軒蓋於流霞
之陣眘眄於文昌之臺或爐轉丹砂之幽精粉鍊金碧之紫漿
琅玕鬱勃以流華八瓊雲煥而飛揚絳液迴波龍胎隱鳴虎沫
鳳腦雲琅玉霜太極月醴三環靈剛若以刀圭奏矣神羽翼張
乃披空同之上文煒燁元始之室瓊音琅書發乎三玄之宮寶
紱紆三元之贈華佩發丹林之房上帝獻紫軿之重躍太眞錫
流金之火鈴神童啓轅九鳳齊鳴天籟駭虛晨鐘零鏗竦身抑
旄八景浮空龍輿虎旂遊扇八方上造常陽之絕杪下寢倒景

之蘭堂月妃參駟日華照容靈姬抱衾香煙溢牕顧眄而圓羅
邁矣何九萬之足稱哉然後知高仙之道蓋上尋靈之涂微妙
服御之致合神吉凶之用頓顯也自非無英公子黃老玉書大
洞眞經三十九章谿落七元太上隱玄者莫有羣偶於此術矣
復有體神精思寶鍊明堂朝適六靈使五藏生華守閉元關內
存九眞三烝運液而灌溉丹田亦其次也夫丹誠而疏綸者亦
奚用東隣之太牢哉乃可加以五雲水桂朮根黃精南燭陽草
東石空青松柏脂實巨勝茯苓並養生之具將可以長年矣吾
又俱察草木之勝負有速益於已者並未及朮勢之多驗乎旦
頃以來殺氣蔽天惡煙彌景邪魔橫起百疾雜臻或風寒關結

或流腫種痾不期而禍湊意外而痾生者比日而來集也夫朮氣則式遏鬼津吐煙則鎮折邪節强内攝魂益血生腦逐惡致眞守精衛命飡其餌則靈柔四敷榮輸輕盈服其丸散則百病瘳除五藏含液所以長違視久而更明也古人名之為山精之赤山薑之精太上導仙銘曰子欲長生當服山精子欲輕翔當服山薑此之謂也我非謂諸物皆當減朮為益也且朮氣之用是今時所要末世多疾宜當服御耳夫道雖内足猶畏外事之禍形有外充者亦或中崩之弊張單偏致殆可鑒乎朮亦可以長生永壽二可以御萬魔之枉疾我見山林隱逸得服此道千年八百比肩於五岳矣人多書煩不能復一二記示之耳今撰

服朮數方以悟密尚若必信用庶無横暴之災既及太平則四烝含融天緯薦生災煙消滅五毒匿形二辰恆察萬物自成於是時任子所運而御亦無復夭傾也今所言朮欲令有心取服遏此災痾耳又頃者末學互相擾競多用混成及黄書赤界之法此誠有生和合二象匹對之眞要也若以道交接解脫網羅推會六合行諸節氣御災消患結精寶胎上使腦神不虧下令三田充溢進退得度而禍除經緯相應而常康敵人執轡而不失六軍長驅而全反者乃有其益亦非仙家之盛事也嗚呼危哉此雖相生之術俱度之法然有似騁冰車而涉乎炎州泛火舟以浪於溺津矣自非眞正亦失者萬萬或違戾天文譖害嫉

妬靈根鬱塞否泰用隔犯誓愆明得罪三官或搆怨連禍王師傷敗或抗降殺服流血膏野或馬力以竭而求之不已若遂深入北塞而不御者亦必絕命於匈奴之刀劍乎將身死於外而家誅於內也可不慎哉可不慎哉我見諸如此等少有獲益徒有求生之妄作常歎息於生生矣豈若守丹眞於絳宮朝元神於泥丸保津液而不虧閉幽術於命門餌靈朮以頤生漱華泉於清川研玄妙之秘訣誦太上之隱篇於是高棲於峯岫並金石而論年耶諸侯安得而友帝王不得而臣也遠風塵之五濁常清淨以期眞優哉悠哉聊樂我云案此後應有朮方相連而二本並無乃別有掾書二方似即是此法今撰取在第三卷中

右一條有掾書兩本一黃牋一碧牋

方諸青童君告曰人為道亦苦不為道亦苦惟人自生至老自老至病護身至死其苦無量心惱積罪生死不絕其苦難說況多不終其天年之老哉為道亦苦者清淨存其眞守玄思其靈尋師轗軻履試數百勤心不墮用志堅審亦苦之至也視諸侯之位如過客視金玉之寶如磚石視紈綺如弊帛者始可謂能問道耳

方諸青童君曰人之為道能拔愛欲之根者譬如掇懸珠一一掇之會有盡時稍去外惡會有盡時盡則得道矣又近喻牛負重行泥中疲極不敢左右顧趣欲離泥以蘇息道士視情欲甚

於彼泥中直心念道可免衆苦亦得道矣謹案上相都無降受事唯有此二告及歌詩一首恐未必是楊君親所瞻奉受記也

西城王君告曰夫人離三惡道得爲人難也既得爲人去女爲男難也既得爲男六情四體完具難也六情既具得生中國難也既處中國値有道父母國君難也既得値有道之君生學道之家有慈仁善心難也善心既發信道德長生者難也既信道德長生値太平壬辰之運爲難也可不勗哉三惡道者生不得作人得作鳥獸虫畜之三惡也

太上問道人曰人命在幾日間或對曰在數日之間太上曰子未能爲道或對曰人命在飯食之間太上曰子去矣未謂爲道或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂爲道者矣吾昔聞此言今以告子子善學道庶可免此呼吸弟子雖去吾教謂應作校字皆猶差懸也千萬里心存吾戒必得道矣研玉經寶書必得仙也處吾左側者意在邪行終不得道也人之爲道讀道經行道事者譬若食蜜遍口皆甜六腑皆美而有餘味能行如此者得道矣上宰亦無降楊事有此及服日月芒事耳

太虛眞人南岳赤君告曰人有衆惡而不自悔楨止其心罪來歸已如川歸海日成深廣耳有惡知非悔過從善罪滅善積亦得道也夫人遇我以禍者當以福往是故福德之氣恆生於此害氣重殃還在於彼此學道之行也

又告曰惡人害賢猶仰天而唾唾不汚天還汚己刑凡刑字皆應作形逆風揚塵塵不汚彼還灌其身道不可毀禍必滅己

太虛眞人曰飯凡人百不如飯一善人飯善人千不如飯一學道者寔栖山林者益當以爲意赤君亦無復別授事

紫元夫人告曰天下有五難貧窮惠施難也豪富學道難也制命不死難也得見洞經難也生値壬辰後聖世難也

我昔問太上何緣得識宿命太上答曰道德無形知之無益要當守志行道譬如磨鏡垢去明存卽自見形斷六情守空淨亦見道之眞亦知宿命矣又曰念道行道信道遂得信根其福無量也

紫微夫人告曰爲道者譬彼持火入冥室中其冥卽滅而明獨存學道存正愚癡卽滅而正常存也財色之於己也譬彼小兒貪刀刃之蜜其甜不足以美口亦卽有截舌之患

玄清夫人告曰夫人係於妻子寶宅之患甚於牢獄桎梏牢獄桎梏會有原赦而妻子情慾雖有虎口之禍有此一異手寫本無此十九字恐是脫漏已猶甘心投焉其罪無赦情累於人也猶執炬火逆風行也愚者不釋炬火必燒手貪慾恚怒愚癡之毒又闕此十五字於辭有不應爾貪嗔癡所謂三毒處人身中不早以道除斯禍者必有危殆愚癡者火燒手之謂也爲道者猶木在水尋流而行亦不左觸岸亦不右觸岸不爲人所取不爲鬼神所遮又不腐敗吾保其入海矣人爲

道不爲穢慾所惑不爲衆邪所誑精進不疑吾保其得道矣

南極夫人曰人從愛生憂憂生則有畏無愛卽無憂無憂則無畏昔有一人夜誦經甚悲悲至意感忽有懷歸之哀太上眞人忽作凡人徑往問之子嘗彈琴耶答曰在家時嘗彈之眞人曰絃緩何如答曰不鳴不悲又問絃急何如答曰聲絕而傷悲又問緩急得中如何答曰衆音和合八音妙奏矣眞人曰學道亦然執心調適亦如彈琴道可得矣愛欲之大者莫大於色其罪無外其事無赦賴其有一若復有二普天之民莫能爲道者也夫學道者行陰德莫大於施惠解救志莫大於守身奉道其福甚大其生甚固矣

有人惡我者我不納惡惡自歸己將禍而歸身中猶景謂應作影字響之隨形聲矣

右衆靈教戒所言

按此三男眞二女眞並高眞之尊貴者降集甚希恐此是諸降者敘說其事猶如秋分日瑶臺四君吟耳非必親受楊君也

三見易遷再云可待要乃起東山屋舍且可離護之耳問其故未見答問衆靈云我或爾耶未詳此意欲試之此一條楊君自記是論長史事

數遊心山澤託景仙眞者靈氣將惑子之遠樂山神將欣子之向化是故百疾不能干百邪不得犯屢燒香左右者令人魂魄正而恆閒芳風之氣久久乃覺之耳覺之則入道入道則得仙

得仙則成眞從前卷有待歌詩十篇接戒來至此凡八紙並更手界紙書後截半行書字即是楊書淨覩天地行此前當並有楊續書後人更寫別續之耳所以前脫三十四字楊所書今未知何事

淨覩天地念飛仙淨覩山川念飛仙淨覩萬物念覆載慈心常執心如此得道也人生者如幻化耳寄寓天地間少許時耳若攝氣營神苦辛注眞將得道久道成則同與天地共寓在太無中矣若洞虛體無則與太無共寄寓在寂寂中矣能洞寂者則覩之不見聽之不聞死生之根易解久長之年易尋尋之可得解之可久

夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養至養至則合眞然後能久登生氣之二域望養全之

寂寂覩萬物亡黃盡假寄耳豈可不懃之哉氣全則辟鬼邪養全則辟百害入軍不逢甲兵山行不觸虎兕此之謂矣

學道之心常如憶朝食未有不得之者也惜氣常如惜面目未有不全者也然面目亦有毀懷者猶氣亦有喪失要人之所惜常在於面目慮有犯穢次及四肢耳若使惜氣常爲一身之先急吾少見其枯悴矣案此所云氣蓋是房中精氣之氣非呼吸之氣

人隨俗要求華名譬若燒香衆人皆聞其芳然不知薰以自燔燔盡則氣滅名立則身絕是故高人晒而遠之遂爲淸淨生之爲物譬日月天地此四象正與生生爲對失生則四象亦滅非四象之滅生滅之也若使常生則四象常存非四象之常存我

能常生故也常生亦能生於無景何四象之足計哉災遘禍生形壞氣亡起何等事耶似由多言而不守一多端而期苟免耳是以玄巢頹枝以墮落百勝喪於一敗矣惜乎通仙之才安可爲豎子致弊也豎子致弊蓋爲膏肓之患不除借取晉景公之夢不爾則是別有小兒事也

南岳夫人所言

鴻鷺對南旅以遐肩揚翮在於十百之野彼鳥自謂足矣然鷃鳩歎其眇邈大鵬哂鴻畢之(指)謂應作咫字尺耳苟安其安而是非自足故三鳥不相與議焉何譏之乎

紫微言

右八條並楊書

古之至人獨秉靈一之符玄覽委順之化明坦途而合變把冥樞以齊物故自然之表則存之而不論域領之內則論之而不議矣昔玄風泯絕埃氣彌氛弘猶淪喪澆僞滋起馳騁之徒替眞於崖分之外躁競之尋饕利於形名之肆擅智生流蕩之患希求致矜伐之累乖常適於所適離至當於非當矣名身孰親道家艮(鍼)謂應作箴字履淹者守一之至戒艮可歎息

六月八日夜保命告許長史

知以無涯傷性心以欲惡蕩眞豈若守根淨沖棲研三神所以彌貫萬物而玄同鏡寂泯然與泥丸爲一而內外均福也可不虎牙

南岳夫人言

促催進散不可令河上有事散似是永散河上永官也

保命言

不修道德及學道無成則肇功之徒不相逮也自頃未見有日進之人矣學志故自少也七世之德本鍾於學者若不學則非復所賴故以爲戒不徒攝上道而不懃者故下鬼耳下鬼謂下解主者鬼帥耳不必是酆官之鬼也經中亦云如此在官無事夷眞內鍊紛錯不穢其聰明爭競不交於胸心者此道士之在官也

秀玄栖標者雖山河崩潰而不眄志道存眞者雖寒熱飢渴猶不護此一往之至也精散八虛魂遊萬涂或因風以投間或挾

魍以結痾將一切撥之而勿耳矣昔之道非今道也靈覺苟殊百隟其如予何章聞之亦足以檢樸矣

右九條並楊書

夫眞者都無情慾之感男女之想也若丹白存於胸中則眞感不應靈女上尊不降矣縱有得者不過在於主者耳陰氣之接永不可以修至道也吾昔常恨此賴改之速耳所以眞道不可對求要言不可偶聽也有匹則不眞外併則眞假眞假之迹斷可見也

此一條應是裴君言某書

哭者亦趣死之音哀者乃朽骨之大患恐吾子未悟之相爲憂

耳極哀者則淫氣相及來子雖善於耳爾豈當奈張者何

定錄君所戒

右一條楊書後被割不盡

穆惶恐言逢遇立運得聞宗告每事將順啓悟胸心仁膺纏綿仰感罔極至於始終之分天然定理樂生惡亡人情常感哭泣之哀奔臨之制內以敘情外以順禮賢庶所守莫之虧也穆內雖修道外故俗徒未能披褐山栖帶索獨往不得不敘順情禮允帖內外一旦違之既恩情未忍亦懼傷之者至矣夫人之言宛而附情弘道長教可謂遠矣輒當奉遵告敕使哀不至傷哭不過慟栖道任適不敢有違謹白此是答右英書本今闕所授事非謂前中君所告趣死之音者而亦應相關涉也

右一條掾爲書

甄命授第三

體[己]此一字後人僞益標高運味玄咀眞呼引景曜凝靜六神煥領八明委順靈根寶鍊三度養液和魂假使衝風鼓激將不能伐我之正性也絕飈勃藹焉能迥己之淸淯耶爾乃空沖自吟虛心待神營攝百絕栖澄至眞當使憂累靡干於玄宅哀念莫擾於絳津也淡泊眇觀顧景共歡於是至樂自鎗零聞於兩耳雲璈虛彈乎空軒也口挹香風眼接三雲俯仰四運日得成眞視眄所涯皆已合神矣夫眞人之得眞每從是而獲耳不眞而强眞亦於此而顚蹶也復使徂痾塡籍憂哀塞抱經營常累憑惜外道和適孥聽求心俗老忽發哀音之[兮㳚]此作奚胡音猶今小兒啼不止謂爲咳㖃也長悼死沒以悲逝必精滅神離三魂隕烝邪運空間魄告魍魍乘我虛陣造遘百祟何可握生道以奔於死房陶靈風而踐於尸室擲己吉象投之凶穢乎已聞高勝而故由豫慶覩明科而釋疑遂羅㳒上章使臭染隱書四極擊鼓三官尋録誓信云何而忘太初於焉而遊神虎奮爪毒龍効牙八方誠曠[遏]謂應作曷字處而逃身謝之後方悟淸僚之可羨言者之不虛矣且哀聲亂眞干忤正烝明君胡不常處福鄉於此振衣而歸室乎正月十一日夜安妃告此一條是寅年正月九華告楊君相識讌之事故南眞後復有所論也楊書

眞人歸心於一正道烝摽任於永信心歸則正神和信順則利貞兆此自然之感對初無假於兩際也夫惑生是非嫌遘疑似

潛滯於中抱問心裏外握察觀之烝內有縕結之哂遺初覺於建始乘玄梯而密猜者有如此徒我見其敗未見其立矣蓋有懷而懼者豈獨一人哉二月三十日夜南岳夫人告許長史可以示同烝而隳惑者此是授長史今說喻楊君勿疑九華之事也楊書故望洪濤之暨天則知其不起乎洿池之中矣覩玄瀚之汪穢則知其不出乎章句之徒也紫微言

眾藻集而龍章成羣聲會而雲韶偕辛酸備則嘉味和耳中侯夫人答此二辭乃出抱樸子外篇博喻中後復有此例當是眾眞借取以譬而用之猶如所稱周易毛詩中語耳

彼人何如梁伯鸞乎中侯言彼人當是指長史也梁氏德狹也此子蕭條氣遠甚矣夫垂蔭萬畝者必出峻極之嶺滔天振岑者必發板桐之源洪哉積陰德之賢有似邠人也紫微答邠郎幽國以比周太王

也自蔭以下至板桐之源亦是博喻中語唯改襄陵作振岑

彼愈北而聰明愈閉右英言聰者貴於理道音於千載之外而得興亡之迹矣逸驎逍遙於太荒之衣故無羈絡之憂靈羽振翅於玄圃之峯以遺羅組之患何其識吉凶哉保命仙人答此復是博喻兩篇合爲今語而改機穽作羈絡靈鶡作靈羽罩羅作羅組耳

尋飛絕影之足而不能騁逸於呂梁凌波泳淵之屬而不得陟峻攀危彼子誠可才異也安能內攝哉輔機者欲仁人也德欲茂矣繁林翳薈則羽族雲萃玄淵浩汗則鱗羣競赴若其宅心者眾將何事於近言紫微言

右八條楊書又有掾寫

有道者皆當深研靈奧栖心事外但思味勤篤糟粕餘物亦足

自了耳（桐柏眞人言）夫清淨未若東山養眞未若幽林栖形景而虛上遠風塵之網纒於是榮辱之羅何足以羈至士耶（右二條楊書）

夫金玉山積猶非我也肱臕之檐往矣猶非己也榮冕之盛陳矣猶非貴也朱豔之芬華矣猶非眞也能消而蕩之則淫豖之心亡也鄙滯之門閉矣尚眞之覺漸也（千謂應作阡字）陷之情見矣如其不爾四者皆成內賊之害外爲驩兜之患不去豖之不散無所復營措於其間矣亦無事趣當爾也（戒長史也此三字本朱書分應是右英夫人言也）

爲道者實有勤苦斯人也可謂必得之矣（右二條長史掾書）

夫學道者當得專道注眞情無散念撥奢侈保沖白寂然如窗有所覩熙然如潛有所得專專似臨深谷戰戰如履於氷炭始得道

之門耳猶未得道之室也所謂爲難者學道也所謂爲易者學道也寂玄沈味保和天眞注神栖靈躭研六府惜精閉牝無視無聽此道之易也卽是不能行此者所以爲難許侯研之哉斧子瑩之哉（右右英所道今疏彼君勤其事者有獲福者多也）墮（謂應作隋字）之者禍敗積矣

范帥言不知道誰（應是鬼帥范疆矣）

右二條有掾書

昔因華氏累白書敬靈道高邈音響冥絕仰瞻九霄注心罔墜矜逮不遺特蒙酬告雲華斐暢玉音粲發誘導恂恂啓悟丹至披覽欣欣五情悅懌某志好有年未獲厶厶（缺失二字別本作剋遂）恭黨幽晦始覩天日靈眞厶（此缺失一字別本作微字疑非）請訓誨交湊剋已補過

思釋鄙滯夙興勤惕悟寐自厲庶幾積誠卒獲微感玄運既會奉覲有期(想)疑長一字此長爲(厶厶)缺失二字別本作延仰生染迷俗沈溺塵昧不達上眞謂道盡此決欲習性以靜之損(厶)缺失一字四字朱書以寶之非爲色欲(厶)缺失一字多而患在難(厶)缺失一字至於水火之戒氷炭之喻朗然照豁敬承清規務損之又損之(厶)謂應是以字至於心灰也歎覺悟之不早恨知機之將晚用火之言其旨頗微思之觸類艮追愧悚

昔憑賴華氏每輒獎勸願其有成得見陶冶而躭味華競蹈道不篤恒欲與共清閑使意盡言苦而已趣向不同密言難遇然喁喁之懷要欲獻其丹款矣不審故可復有冀不此二書長史答先因通華僑意似酬前書而又言用火之言此授今闕

右二條厶書

茅小君去五月中失日有言云華僑漏泄天文妄說虛無乃今華家父子被考於水官

華僑之失道由華 騎之佞亂破壞其志念華圃華西姑者三官因之以試觀試遂不過僑於是得有死罪故名爵早削奪尋輸頭皮於水官也可 密尋彼家有此人名不是誰者此前並是酬問華氏事不知是子年丑年耳

許朝者暴殺新野郡功曹張煥之又枉煞求龍馬此人皆看尋際會比告訴水官水官逼許斗使還其丘墳伺察家門當衰之

子欲以塞對解逼示彼訟者耳是斗亡月亡日其應至矣君自受命當能治滅萬鬼羅制千神且欲視君之用手耳欲令無他者宜以此日詣斗墓叱攝煥等制敕左官使更求考代震滅爭源也可勿宣此當言我假威於君矣不知君宜往試攝滅之耳滅鬼之迹事中斷應爾六月十六日夜小君授書此此令楊君為長史家攝遏冢訟也許朝先為南陽郡故得殺新野人而此三人事不出周魴詰先生中當是四十三條限也斗為仙品而猶被水官之逼者是喪服中殃氣尚相關涉故也紙三百酬鬼帥王延近報錄書以杵宗會有功油三斗酬鬼帥傅晃近與功曹使者今勢威照鬼形使不得暴青絹三十尺酬鬼帥范疆近執載百惡滅訟散禍有功銀叉三枚酬鬼帥深衛近防護疾者招魂安神使冢訟不行有殊功

右四條詭以六月十三日小茅君假作玉斧之形以夢告於虎牙使令夫婦明輸此四種詭以酬四帥之禽鬼者何以不復憶此可餘問餘問謂令與同勿念念耳非使此四鬼帥本亦道家之祭酒也得下解法受書為鬼帥耳既有酬詭後長為已用心也所以夢假於玉斧之形者虎牙魂魄未得通接仙真故也玉斧清淨藻潔久齋濯魄心近於仙故假象以通夢也通夢而猶不悟可謂信之不篤或悟而忘其詭可謂篤而不思

夫詭誓者悉皆受命密交慎不可令人知外書云我聞有命不可以示人乎毛詩楊之水篇云我聞有命不可以告人當謂此也

六月三十日夜小君授書密密示之

真司科云有用力於白鬼騁帥御於天威者宜須此詭地下主

者解下道之文官地下鬼帥解下道之武官文解一百四十年一進武解二百八十年一進武解一解之下者也夫心動於事慾兼味於淸正華月以隨世而畏死以希仙者皆多作武解也（此武解之目世中諸人多有相類）宜服五飲丸去水注之氣可急合不但治疾而已亦以住白而有氣色也

耳

六月二十三日夜南岳夫人告（長史素患淡飲比來疾動故有此告五飲丸郎是世中者）精合五飲丸當大得力且可自靜息乎（范安遠所言）語許長史無所憂不煩此詭可還之（右保命君語許侯勿憂嗣伯之詭且還之）

右右英夫人語

小君曰我二人吏兵恐宜詭謝獻以體上之密寶不爾小子後不肯復爲爾用力也許厚之徒也許犯子所賴在其弟許牙所賴在其父佳事不可忘也惡事不可忘也又爲寶密關達機密銀亦爲次寶也其今多情彌精耳後勿復數爾勞損其神

右小茅君喚所言

許賤者戴石子之女也爲儺家薛世等所殺又世殺賤抱小兒阿甯賤今在水官與兒相隨骸骨流漂亦訟在三官求對考今生人也甯見殺時頭先患瘡瘡流面目（檢譜不見戴賤當是婦人不顯名也）

六月二日夜小君授書

其夕長史亦得夣（此夢字也眞書多如此）

死生之機得失之會益更切耳何不遠存玄味躭虛摽流乎求之近應應愈餘也此亦入失之路耳想體尙高韻不細求之於毫末矣

七月二十六日夜紫微夫人授作令與許長史右從小茅君來凡十八條

楊書

七月二十七日禺中許主簿華侯當入靜中爾時無復所有爲防未然耳

近不得以疾篤告者我愼法之故且世人知未病之困必泄三官之禁則累加漏身增瘵絕疾今何乃用憂之甚耶名身誰親益宜思之

縱令以小代大如父何如大小俱來於母何如哀自己身訟自家人耳三官自有成事憂惋亦無所解自非齊達於內外者將不得不懼悸

今月六日是赤孫絕日先處事耳今雖停放無所復畏然四師逆已關之於都禁至日爲能遣尸殺使者看望之雖弗復慮矣至日父母將入靜中靜中疾發亦無苦也我其日亦當視汝

右三事小茅君說右三條厶書

八月六日父母將赤子入靜燒香北向陳乞於二君爾時自當有所見所見萬無所苦也其日中時當有前日碧衣介華犢人來在靜前立徘徊者小君也可就請乞也

八月六日中當有一人著平上幘多髭鬚長長爾著紫皮袴褶將黃娥來此人是鬼帥王延也延自爲人作益爲將娥見人耳娥其日或當被縛華書吏其日當丙井上助主人耳日中當來須臾去也故宜力上風注家訟章於御氣毒之來往也三過如此考者匿矣夫散翳布考皆因人之不陳疾者懼焉則精胎內戰是故疢痾流發非唯一身而已今所以令上章者亦以遏虎牙之盈縮耳

范中候所道如此 范中候名邈即是撰南眞傳者

許厚當謝詭南眞夫人吏兵告大章如此

右小君

以小代大復請何爲當啓太上停之何如

右小君

牙亦爾耶勿忩忩演小子耳許牙何豫乎焉敢復相追爾娥與厚有水火之書吾近承南眞命推縛盡執也小鬼頭不制服豈足憂亦許長史用心之所尅也

右小君

許厚自是其丈人所責責亦至也責不以家事往來之實經意意亦當得之也云何每爾此自家長之教急不豫我也重謝斗當必釋耳范帥頃者以其不詭乃欲不復豫事我不聽之今無爲也詭當一須疾愈送斗恆渴而飮不可飮食多困故而不可

食子婦不經心亦不可不令知死丈人之責耶故宜以家事爲勤爲爾不已或能致之於丈人宇下受教耶

八月二日夜小君授書此使示斧 右十條楊書

許長史所使人盜他家狗六頭於長史竈下蒸煮共食之長史何以不檢校使臭腥之氣薰染肴飯既食而步上道亦已犯眞人之星也

有一白犬俗家以許禱土地鬼神云何令人盜意之土地神言許長史教之使爾不言小人盜自爾也密尋之爾在宇下而不覺恐方有此此亦足以爲一病宜愼

八月六日夜茅小君授以與許長史

亦宜有辭詣南岳夫人乞疾病得愈之意又宜辭詣保命定錄二君辭旨當令如南岳夫人疾者自當告乞於玄師不爾不差易遷昨來道此別省 此二字題紙背

右四條楊書

男生許玉斧辭玉斧以尸濁肉人受聖慈濟拔毎賜敕誡實恩隆子孫常仰銜靈澤永賴天廕玉斧以駑鈍頑下質性難訓雖夙夜自厲患於愆失此夕夢悟尋思此意皆玉斧罪責慙懼屏營無地自唇靈道高虛肉人未達眞法唯執心守敬修行寶祕而已或恐靈旨高遠誡喻幾微玉斧頑闇不能該悟如此之罪日月增積違法犯誡亦當千萬神毋仁宥輒復原赦故今日憂

惶深重肝膽破碎唯(晳)謂應作折字骨思愆無補往過連陳啓煩多希請非所兼以愧怖玉斧歸誠乞誓以今日更始當洗濯心誠盟於天地靜守形骸執承訓誨乞原父穆兒虎牙小大罪考玉斧不修乞身自受責原赦大小若神母遂見哀愍許玉斧思愆補過舉家端等受恩是永覩三光受命更生謹辭此與是虎牙病時掾與南眞辭也掾自書本虎牙愼不可復履淹及見人之新淹者三元驚喪多喜殺人

八月二十四日南眞告

學道者常不能愼事尙自致百痾歸咎於神靈當風卧濕反責他於失覆皆癡人也安可以告玄妙哉

保命告牙右二條有掾書

須臾自吟曰朝華煥晨井九蓋傾靑雲前此珪璋庸不識萬流椿解落儵欻頃寅客何必人或云是誠誠則能改

右英晚而言曰見形之子守分業於儒墨栖沈之客步玄辭而詠虛彼人自可晚曉耳

許伯兒弟復有心乎恐皮耳試復一悟急其微路耳

九月二十八日茅保命告

可成與不極此舉

定錄君說此

違內負心三魂失眞眞旣錯散魄乘其閒夫爲道者當使內外

鏡徹宮商相應靈感於中神降於外信不虛也映昔亦如此諸人陶其心今已消也夫須人陶而改者故下通耳所以懃懃期示令在此近亦粗具（右小君言）世事非所期時運何足聞有道自當見中路莫不煩吾欲因楊問便自知乃作此（右清靈言）有間於邪而邪烝爲之踊也非病也右安九華語念不宜多多則正散正散而求不病猶開門以捍猛敵（右紫微語）治自當差無苦保命君言

何以至喪家保命君言

欲服符飲水使即愈不欲者當與

定錄君語

尋自差保命君語

多有所道甚云云覲當乙二第七無慮也（此一行楊君與長史書語耳）戲言猶耳許長史勿笑此落廓不東高下失常定之勿疑若不加意勿單用此愼示人愼示人

一句保命告長史（又十四條厶書）

衰年體羸多爲風寒所乘當深頤養旻此無事上味玄元栖守絳津體寂至達心研內觀屏彼萬累蕩濯他念乃始近其門戶耳若憂累多端人事未省雖復甜靈空洞存心淡泊纏綿亦弗能達也漁陽田豫曰人以老馳車輪者譬猶鐘鳴漏盡而夜行不休是罪人也以此喻老嗜好行來屑屑與年少爲黨耳若今能擔不復行者則立愈矣如其不爾則疹與年階可與心共議

耶田豫字國讓漁陽雍奴人有幹略為并州刺史遷衛尉年老求遜位與司馬宣王書曰年過七十而以居位譬猶鐘鳴漏盡而夜行不休是罪人也年八十二亡引此語以動長史令去官也

藥四丸日服一

行來宜詳前後已累言之矣

右三條楊書

夢惡者明旦當啓太上一以正魂魄二以所除不祥

奉道之家當精治靜舍

右二條ム書

禮言七十懸車懸車者以年薄虞淵如日之仄體氣就損神候方落不可復勞形軀於風塵役方寸於外物矣許長史既至此

時始可隱逸耶還親華陽之館修乎黃老之業北河之命方旌遷擢之華亦顯豈不快哉今此疾方愈也不足憂也雖爾愼接於紛紛之務經緯人事之寒熱矣於今乃未可動腳動腳人當言爾畏鬼（北河之命卽易遷所聞竇氏之言似有所疑者也）此年六月憂長史不佳非重疾也今年許家鬼注小起雖爾無可苦保命及范中候已為中陳之右帥晨許肇亦深以為意無所憂也去留之會死生之事三官祕禁不宜外示今所以道此者蓋以皮（謂應作彼字）人已聞至道於胸心也且可官身未宜去位可去可罷方更相示也

右夜苟中候言　此故書以示

人家有疾病死喪衰厄光怪夢悟錢財減耗可以禳厭唯應分

解冢訟墓注爲急不能解釋禍方未已

右保命答訪長史

甄命授第四

遊精罔象誠不可信然多勞多事多念多端所以損神喪眞擾競三關遂當以此害明德也故令許君之徒含景內魄若抑四者研虛注靈則仙可冀

定錄告

除治爾床席左右令潔靜理護衣被者使有常人常燒香使冷然不雜也南岳上眞當數看出內便料理起居可使草及木瓜耳手自先有風患是以今風氣之本至耳多云針灸佳益使人無憂此易遷令告長史也草及木瓜當是理衣下人名也可迎黃民來出民奴既欲來又云其月末左右當小小疾患迎來在此則疾患除也當部分護

靜屋以為急并欲得一室可栖息處今年欲取草當為民奴留之草今年自有本命厄非欲取也令其乞符自保而帶之卧床後孤有懸風可安北面下一彰謂應作障字亦可以床著近北壁下勿使虛懸晨夕當心存拜靜心存行道也身既有疾不能拜起故令心存不替斧有霍亂疾勿使冷食此兒常不大宜住此今自無他耳

右易遷一夕再來四更中獨來道此先初來又與保命俱此似在縣下所授令掾還山使黃民歸家也易遷即掾母七後得入易遷宮因呼為號前所呼亦皆是也

斧學道如穿井井愈深而去土愈難運出自當拔其心正其行乃得見泉源耳有人說中候言如此可令知之李中候名遵即撰茅三君傳者

入學道譬如萬里行比造所在寒暑善惡草木水土無不經見也亦試在其中也項數聞入道此始乃悟之耳彼君念想殊多[渠]謂應作詎字能成違志不平昔時常多所恨始悟人難作而善不可失云學道者除禍責此審爾當懃

右易遷夫人所道

山嶽氣擾則強禽號於林川瀆結滯則龍虬慘於澤此自然象也故豪盛徵釁將類獸告其駭浪玄數纖兆而號吼徵乎治亂矣斯蓋山川之盈縮非人事之吉凶若墳附邱山誠與汧岫等波苟趣舍理乖則吹萬之用不同也非靜順無以要謙非虛栖無以冥會是故死生之幾吉人不復豫苟思之無邪不為禍害

五月十四日右英夫人答[孔辟]後人黯作謝安字孔氏孔默也云似是孔嚴晃弟長史父先為嚴從兄坦前鋒都督是討沈充時既有因緣故得此也

虎頭大號墓下事

自未得和神靜形俯頤幽精者疾源或與年而積耶若未能用交賒之途者將奚促促於藥

定錄仙人答孔求乞藥方

想早葬兄今注煙速消雖不辦妨於生者要欲得柩物時甯三泉使凶氣泯靜也

小兒疾方行當示

五月十七日夜保命仙君所言答[厶]一字被剪除疑猶是孔字所問疾患

者右從禮年來凡十九條並有掾書

遵懃心香火有情向藥故有言消磨之愈疾謂其將聞斯而請命耶仙眞並呼藥爲消摩故稱消摩經也誦之亦能消疾也應南趍而北騁旣心口違矣夫捐薺以茹荼哂九成而悅北鄙者捐薺至此亦是抱樸博喻中語我知其無識和音之聽鑒也當永爲吉人矣及母奴然所起是學而不思浚井不渫蓋肉人之小疵耳無乃此也今事結水禁猶有可申若許長史能於靜中若救之者則一門全矣亦是帥主祭酒之宜請而爲德惠乎

五月二十日夜　右英作與長史劉遵祖善譚說般浩向庾亮稱之後一會談論殊不合遂名之爲羊叔子鶴於是失名　劉遵心故爲修耳何不令其母服大遠志丸

七月七日夜　紫微夫人告

卽啓可得疏方不良久答言世間自有可尋索密用保命君問紫微曰此方用牛黃銀屑者非若是者小爲難合此卽今大鎮心丸也先以水銀摩銀屑使消故爲難合紫微答但頷頭　右三條楊書

陸納兄弟淸眞淸一有姜伯子之風知欲有遠志欣然其祖父有陰德當慶流七世知陸苟子自誓乞苦齋一年欲受經卿自此二字後人儳益非眞更量之劉遵乃有好心早自知

保命答許長史陸納兄名始並有德行祖名英仕吳丹陽郡太守苟子當是人小名不詳是誰納爲尚書令太元二十年亡

虞招爲其兄子（此二字後人誤易作先人字本猶可識）事文書牽連身被攝繫方未已殆欲無理賴其在世粗有功德且其家福德强章聞累疊被上御事已散尋嘗追遣之其病雖篤無所憂許侯爲之甚至密相示

保命答許長史

庾道季身處陽官貴勢不能順天用法憒憒慢信心形不同自少及長善功無一積惡不改其罪目已定今臨命方欲修德以自濟免徒費千金之用不亦晚乎

保命答許長史（庾龢字道季亮第二子也幼有才辭文義升平中爲丹陽尹表除諸侯六十餘事太和初爲領軍如此行迹不似爲惡恐是聞戒修善故得申遂）

郗回父無辜戮人數百口取其財寶殃考深重惋（謂應作怨字）主恆訟訴天曹早已升對回法應滅門但其修德既重一身免脫子孫豈得全耶回當保其天年但仙道之事去之遠矣太元眞人答許長史（郗回父鑒清儉有志行不應殺掠如此或是初過江時擺併所致不爾則在京時殺賊有濫也鑒年七十餘乃終即得爲酆官職右從陸納來四條有甲手寫）平凝夷質淵通妙靈神造重絕栖眞攝生太玄植簡太素刊名金庭內曜玉華外瑩朱軒四駕嘯命衆精騁龍玄州飛雲浮冥必能上友逸臺之公下監御於太清矣

八月十七日夜紫微王夫人授令因許長史示郗

希遐遠曜冥響凝玄藹浪上韻躭夢遯眞仰飛霄霧俯散靈根

飛步四覺內觀七緣者則必有丹書秀簡帝房之錄玄聲八振栖身五嶽於是灌胎朝元吐納六液從容三道誨此景福上可以策軒空洞下可以反華變黑矣若形羈榮羅鼓輪華園乘波適物鳴瞥風塵外宵謀道之名內有百憂來臻者適足勞天年以騁思終歸骸於三官耳齋之不專徒悟而無益可謂意不盡言乎

蓋行眞炁當吐三納四乘七吞九今吸之不足躡之失序神瀨泝源精亡胎擾雖休糧日挹而莫知道與年喪矣欲階此渡也其未接乎夫索長生者多津尋靈塗者千百何必用氷爐以盛火趣償責於三官耶

右中君言因許長史示郗

紫微夫人云郗若得道乃當爲太淸監也若能聞要道而勤者當至此格若不專篤而守迷行外舍道法者則都失也（紫微前誥與太元殊乖而如此所云當是迷不能勤乎要道司命顯其終迹故也）情不餘念者道乃來耳郗回猶未足以論至道耶（小君）郗綜婦丁淑英者有救窮之陰德又遇趙阜之厄而不言內慈自中玄感皇人故令福逮於回使好仙也綜墓在東平淑英今爲朱陵嬪數遊三上司命亦令聽政焉（此二人當是回之曾祖也外書不顯）郗瞿與薛春華至垂心於門宗初不以生人爲事然訟者多但不能咸制之耳每見諫考訴者甚懃至也時節宜祠之耶此二人郗家之福皃（外書亦無此二人不知是何親）郗雄與閻屈

女不相當負石之役於今未了喜轝犯門宗心常殺絕此二人是郗家之禍鬼郗厶（黵除此名不可識）與殷武姬被考以燒殺朱孴李賤以致災也其無後亦求代逮又與高豐相扇甚助馬頭之訟石公未便可得佳恐不止耳亦何趣欺其婦耶省來懃懃試為掩正之亦無此諸人

右保命答許長史

小君說言郗鑒今在三官為劉季姜所訟爭三德事周馬頭在水官訟其壻引理甚苦郗朗伊香之二人今為牙女子奇求此

范師昨受江羅辭

郗相今為大曹吏所逮其婦形嬰桃受事未了方索代人於此家　此自是旁聽小君之言語耳不令書之為自疏識以示耳（此二十二字是楊君自記與長史）高齡反化晚而祭酒弱道氣不交靈助無主是以羣邪纏玄急行其禍矣不宗生生乎於我助之有緣其婦言亦急家事當須了之非他得豫

今六天之橫縱而太平之微薄靈不足以助順適足以招羣奸所以神光披越而邪乘正任矣高齡之無德久矣鬼訟之紛錯積矣許長史（黃氏黵作掾字）將欲理之耶若翻然奉張諱道者我當與其一符使服之如此必愈而谿（此谿字也）矣不然往詣水官所謂嗚呼哀哉（張諱即天師名也楊不欲顯疏也）邪氣入體鬼塡胸次其將迴惑於邪正必不能奉正於一

平氣耶如此吾治疾之方殆不可得（正一平氣即天師祭酒之化也）彼往其子亦去何一身之永逝乎

八月十九日夜保命君密語許長史

冢訟尤甚恐亦未已齡曾鑿取古人碑銘之文以自顯焉陰賊於鬼神（弊）（謂應作蔽字）善以自標訴者誠多事以此爲首先

八月二十四日夜保命告欲取謝奉補期門郎而今已有兼人北帝故權停之耳近差王允之兼行得代奉若服朮酒可未便恭命也高者亦可服朮其家冢訟亦爲紛紛朮遏鬼炁故必無他耳范中候言此（謝奉字弘道會稽人仕至吳郡丹陽尹吏部尚書王允之敦同堂弟王舒子有智幹爲河南中郎將江州遷衞將軍會稽封番禺侯年四十亡謚中侯高者即謂齡也期門郎鄮都中官而記中不見此職惟有修門耳）

從平凝來凡十四條有掾寫

夫觀物適任內順明靈託性命於高眞委形氣於神攝者亦剋疆以永遐迴秋齡以保眞今德匹既凝神杖信澄心密靜圓順廣敬固天佑焉然亂嗣不多或時彫落將猶靈關失緯滑機未鎮耳當今五氣滋曜常朗文昌之房三星結華每爍璇衡之內是以玄潤胎萌遂其流根矣

我案九合內志文曰竹者爲北機上精受氣於玄軒之宿也所以圓虛內鮮重陰含素亦皆植根敷實結繁眾多矣公試可種竹於內北宇之外使美者游其下焉爾乃天感機神大致繼嗣孕既保全誕亦壽考微著之興常守利貞此玄人之秘規行之

者甚驗

六月二十三日中候夫人告公孝武壬戌生此應是辛酉年而乃是後午未年此為大懸靈草蔭玄方仰感旋曜精後又云上相座動後以臨登極洗洗似草竹言邊應詵羽詵詵兮宜爾子孫之義也詵字即毛詩螽斯

繁茂萌重德必克昌

紫微夫人作

福和者當有二子盛德命世福和似是李夫人賤時小名也今晉書名俊容二子即孝武并弟道子也

德匠既凝玄範自天安危之事未宜問也公傾注甚至所以未相酬者豫事難論耳頃天氣激逸陰景屢變太白解體於二辰之中慫勃於紫房之下王者惡焉天子有憂上相座動今聊作讖密以相示有此及讖有掾寫在掾自記修事後共紙尋眞綜時維富道其辭楊君後自更錯義迴文令難解耳今拘連相取又别疏出之其授之皆是說晉代之事並有明徵也

同夜中候告右三條楊書又掾寫

相欺豈妙道要吾知之天祕能

有術金之蠆䔲師疾逆除惡子

自之制夷遂平世天命乘驅寶

奇龍者蕞可悲眞間世復思宜

神熙逆歷有數在茲基無不無

兵隆誰定帝紛室來之皇愼地

先卒兒必虧金紛異五亂德天
火數失期座當變見違凶匠制
規三由匠足不慮憂危撥保封
寸莫其測源劉知向有明施者
三五端天之代隆換迭相運推
精氣神妙二參儀慎凡傳人賢
精氣神妙參二儀慎傳凡人賢者施封天制地無不宜子能寶秘天知之吾道要妙豈相欺自有奇神先兵規火寸三五天瑞之隆代迭換運相推明匠保德慎無思驅惡除逆疾尋師萬金之術龍之熙隆數卒三失由兒莫測其源劉向知有凶撥亂皇

復基乘天命世遂平夷制逆者誰必定期匠不足慮憂違危五世之間眞可悲慕歷有數帝座虧當見變異紛紛來金室在茲枕麝香一具於頸間辟水注之來絕惡夢矣常存三關佳也

右英告公（凡云公者皆簡文帝爲相王時也）

右一條楊書（五字朱書）

太元眞人告許長史（此後非眞說）

我嘗見南陽樂子長淯樸之人不師不受順天任命亦不知修生之方行不犯惡德合自然雖不得延年度世死登福堂練神受氣名賓帝籙遂得補修門郎位亞仙次緣天資有分亦由先世積德流慶所陶若使其粗知有攝生之理兼得太上一言之

訣如此求道無往不舉矣夫人所以不盡年壽中多夭遏涉世者或遭刀兵之難致榮祿不終祚亂不長志道之人雖有一生之心鑽求匪懈徒復遭遇眞文躭玄精微慕尚者衆得升騰者稀經非不妙靈豈無感愚愚相隨安知修眞之本營神養性鎭守之法世人積小以來形中傷犯者多帝一不治百神驚散考試萬端所謂荒城之內荆棘生焉無妙術以自導修道以求仙貪榮慕貴多垂成而敗皆由喪眞犯忝愚瞽罔昧豈識此機耶致奪年滅算萬事不成以此求生去生遠矣虛自苦耳太上有玄機之道煥落七神枕中之要此道微乎妙哉初不傳於下挺愚俗之人有此道者帝一治於玄宮萬神守備與天同心案訣

謹而修之登山越海萬試不千修仙昇度所欲從心斯豈虛言耶卿父子玄機遐世理妙接眞故可榮神之仙才而爲衆眞所稱非吾獨所稱舉故當與卿同編仙錄無復理外之嫌亦已諮啓卿故令知乃心

受用金龍玉魚此不可闕所以爾者詣太上前昭靈亦當粗具近所寫神虎符意嫌不精可更書爲善卿前所道相王事頃面郗同亦知有好心但所得少耳自當保其天年也

見謝所作傳未易功乃能序述聖迹賞解作奇此是天發其心昨亦已見司命君大以爲佳冥中自當報之有緣其子孫若知醮靈岳祈天眞降應必也豈虛言哉謝家一門唐承之世繁林

重刊道藏輯要　觜集二

眞誥

貞白眞人華陽隱居陶弘景著

協昌期第一

經日行事時北向執隱書而爲之者謂始學眞妙未涉微遠不解星位之首向不識玄斗之指建故當北向執書以漸求之耳若旣解書意識星轉之隨時自宜隨斗所指按而存步如此則無有常向不爲皆向北也夫一切北向自爲始學者耳恐此將可以意通觸類不足復問耶此答長史諮飛步經中北向執書意也

太上眞人步五星之道以致五星降室問氣上綱當先呼五星

星夫人名字畢乃越綱蹈星謂始上綱便頓住呼名字呼名字畢乃越綱蹈星耳若每至星上得復重心呼所至星處之名字益其佳也若其煩重難常但可案舊而行耳昔鬱沙公北里子長陵老人皆案此法而得升天不以煩難爲辭也所以治生者矣商販之汲汲豈憚險難哉所期唯錢貨而已耳若使求道者常如賈販之用心亦有何不得仙耶但惜初學者皆言專心盡懃至而後漸懈縱有亦似車之將故而百節緩落又似負重之牛造遠足蹇夫學者之所患而爲得者之所笑皆如此輩事耳苟能心研內鏡者是爲感發乎神將有靈人發子之業攜辰景之興矣此答諮步五星法也經圖唯言隨綱往還又有一法云越綱蹈星今即是訣此事也獎戒之言實爲切至

五星圖布常向南也以太白位在西歲星位在東案而施之所以爾者五星隱伏縱橫無常不如北斗列象恒在故一以定位於五方不得隨星之所在也此答諮施安五星圖也經中無旨訣所以宜問三八景二十四神以次念之亦可一時頓存三八亦可平旦存上景日中存中景夜半存下景在人意爲之也若外身幽巖屏絕人事內念神關攝眞納氣將可平旦頓存三八景二時又各重存一景益當佳也但人間多事此煩難常行耳事不得常爲益自薄西城王君桐柏上眞皆案此道也案苞玄玉籙白簡青經云不存二十四神不知三八景名字者不得爲太平民亦不得爲後聖之臣此答諮二十四神經中修存之意亦是秘訣右此四訣事今有長史所寫本不知此因楊諮何眞若非東卿則紫微

南眞也

太上眞人撰所施行秘要長史寫本有題如此此猶是眾眞授說經中所可修用還童反白諸要事令長史施行之耳非戒事一卷經也

太素丹景經曰一面之上常欲得兩手摩拭之使熱高下隨形皆使極匝令人面有光澤皺斑不生行之五年色如少女所謂山川通氣常盈不沒

先當摩切兩掌令熱然後以拭兩目畢又順手摩髮而謂應作如字理櫛之狀兩臂亦更互以手摩之使髮不白脈不浮外

右一條出丹景經中卷此經未出世是下眞品目

大洞眞經精景案摩篇曰臥起當平氣正坐先叉兩手乃度以

掩項後因仰面視上舉項使項與兩手爭爲之三四止使人精和血通風氣不入能久行之不死不病畢又屈動身體申手四極反張側掣宣搖百關爲之各三此當口訣（此運動應有次第法用故須口訣蓋亦熊經鳥伸之術也）卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後使圓匝熱溫溫然也順髮摩項若理櫛之無數也良久摩兩手以治面目久行之使人目明而邪氣不干形體不垢𦢊（此應作膩字）生穢也都畢乃咽液二十過以導內液

右一條出大洞精景經上卷（亦未出世非三品目）

消魔上靈經曰若體中不甯當反舌塞喉漱漏咽液亦無數須臾不甯之痾自卽除也當時亦當覺體中寬軟也

右一條出消魔上靈叙中（亦未出世非三品目應是智慧七卷中事）

右前三條不顯誰之所授

消魔經上篇曰耳欲得數案抑其左右亦令無數令人聰徹所謂營治城郭名書皇籍又曰鼻亦欲得按其左右唯令數令人炁平所謂灌溉中嶽名書帝籙

右此二條法方丈臺昭靈李夫人出用（此云消魔上篇亦應同是前限）

太上籙渟發華經上案摩法常以生氣時咽液二七過畢按體所痛處向王而祝曰左玄右玄三神合眞左黃右黃六華相當風氣惡疫伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣水火外辟不祥長生飛仙身常體强畢又咽液二七過常如此則無疾又當急

按所痛處二十一過

右一條滄浪雲林宮右英王夫人所出籙渟經亦未出世非三品目

丹字紫書三五順行經曰若常欲閉目內視存見五藏腸胃久行之自得分明了了也此經中眞品目后景赤字經曰常能以手掩口鼻臨目微炁久許時手中生液追以摩面目常行之使人體香此經非三品目

紫度炎光內視中方曰常欲閉目而卧安身微氣使如卧狀令傍人不覺也乃內視遠聽四方令我耳目注萬里之外久久行之亦自見萬里之外事精心爲之乃見百里之外事也又耳中亦恒聞金玉之音絲竹之聲此妙法也四方者總其言耳當先起

方而內注視聽初爲之實無彷彿久久誠自入妙此經下眞品目

太上天關三經曰常欲以手按目近鼻之兩眥閉炁爲之炁通輒止吐而復始恒行之眼能洞觀此經下眞品目云天關三圖疑闕圖字

右四條玄師所敕用玄師即南眞夫人此四經並未出世

淸靈眞人說寶神經長史寫本亦題如此此指是前一事之目耳其後並衆眞雜說摽題有前後之異猶是眞誥之例今人皆別呼寶神經寶神經豈得下教耶此唯是一片鈔耳耶

夫注心道眞玄想靈人冥冥者亦具監其意也若外難未披假詠兼存實復未能迴西楡之年還發玄童矣苟躭玄篤也志之懃也縱令牙彫面皺頂生素華者我道能變之爲嬰在須臾之間耳但問志之何如爾老少之學無所在也吾往即其人也說此

諸事皆是令告長史也

求道要先令目清耳聰爲事主也且耳目是尋眞之梯級綜靈之門戶得失繫之而立存亡須之而辨也今鈔徑相示可施用也此謂寶神經中要徑之事故云鈔徑

道曰常以手按兩眉後小穴中三九過又以手心及指摩兩目權上以手旋耳行三十過唯令數無時節也畢輒以手逆乘額上三九過從眉中始上行入髮際中口傍咽液多少無數也如此常行目自清明一年可夜書亦可於人中密爲之勿語其狀眉後小穴中爲上元六合之府主化生眼暉和瑩精光長珠徹童保鍊目神是眞人坐起之上道一名曰眞人常居內經眞諺

曰子欲夜書當修常居矣眞人所以能旁觀四達使八霞照朗者實常居之數明也

目下權上是決明保室歸嬰至道以手旋耳行者採明映之術也旋於是理開血散皺兆不生目華玄照和精神盈矣夫人之將老鮮不先始於耳目也又老形之兆亦發始於目際之左右也以手乘額上內存赤子日月雙明上元歡喜三九始眉數畢乃止此謂手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以兩手乘之順髮就結唯令多也於是頭血流散風濕不凝

都畢以手按目四眥二九過覺令見光分明是檢眼神之道久爲之得見百靈凡修行此道及卷中諸雜事並甚有節度悉以別撰在登眞隱訣中今不可備皆注釋

懃而行之使手不離面乃佳以成眞人猶不廢也欲行此道皆盟金爲誓金之多少在人盡誠而設耳不徒爾苟行而已眞官曰欲聞起居金爲盟書謂非其人而不傳授也此道出太上寶神經中此經初不下傳於世也當來爲眞人者時有得者及白之要事盡於此（盟信既定無科謂受此宜用金鐶二雙）

紫微夫人喻書如左（紫微是承裴君說寶神經畢仍復更接論寶神事如此則裴所說亦同此夕）

夜臥覺常更叩齒九通咽液九過畢以手按鼻之邊左右上下數十過微呪曰太上四明九門發精耳目玄徹通眞達靈天中玄臺流烝調平驕女雲儀眼童英明華聰晃朗百度眇清保和上元徘徊九城五藏植根耳目自生天臺鬱素柱梁不傾七魄

澡鍊三魂安甯赤子携景輒與我并有敢掩我耳目太上當摧以流鈴萬凶消滅所願必成日月守門心藏五星眞皇所祝羣響敬聽

臥覺輒按祝如此勿失一臥也眞道雖成如我輩故常行之也但不復臥自坐爲之耳此太上寶神經中祝辭上道也令人耳目聰明强識豁朗鼻中調平不垂津洟四響八徹面有童顏制魂錄魄却辟千魔七孔分流色如素華眞人起居之妙道也所以名起居者常行之故也畢又咽液九過摩拭面目令少熱以爲常每欲數也興甯三年歲在乙丑六月二十三日夜喻書此其夕先共道諸人多有耳目不聰明者欲啓乞此法即夜有降

者卽伪見喻也此楊君自記也長史年出六十耳目欲損故故謙請楊不欲指斥託云諸人耳

又告云道士耳重者行黄赤烝失節度也不可不慎此蓋指戒長史也

右一條清靈言

櫛頭理髮欲得多過通流血氣散風濕也數易櫛更番用之也

亦可不須解髮也

右一條紫微夫人言

太極綠經曰理髮欲向王地既櫛髮之始而微祝曰

泥丸玄華保精長存右爲隱月左爲日根六合清鍊百神受恩

祝畢咽液三過能常行之髮不落而日生

常數易櫛櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛取多也於是血

液不滯髮根常堅

右一條安九華所告令施用此二條皆駐白止落之事亦是令答示長史也

紫微夫人喻曰披華蓋之側延和天眞入山澗之谷塡天山之

源則虛靈可見萬鬼滅身所謂仰和天眞俯按山源也華蓋一名華庭也

天眞是兩眉之閒眉之角也山源是鼻下人中之本側在鼻下

小入谷中也華庭在兩眉之下是徹視之津梁天眞是引靈之

上房旦中暮恒咽液三九過急以手三九陰按之以爲常令致

靈徹視杜遏萬邪之道也一日三過行耳紫微夫人言人有卒病垂死者世中凡醫唯知針人中不知針山源谷中此太謬也本注從此注起是楊接長史書也按而祝曰開通天庭使

我長生徹視萬里魂魄返嬰滅鬼御魔來致千靈上升太上與日合并得補眞人列象玄名楚莊公時（此即春秋時楚莊王也）市長宋來子恒洒掃一市久時有一乞食公入市經日乞恒歌曰天庭發雙華山源彰陰邪清晨按天馬來詣太眞家眞人無那隱又以滅百魔恆歌此乞食

一市人無解歌者獨來子忽悟疑是仙人然故未解其歌耳乃遂師此乞食公棄官追逐積十三年此公遂授以中仙之道來子今在中嶽

乞食公者西嶽眞人馮延壽也周宣王時史官也手爲天馬鼻下爲山源

六月二十七日夜喻書此（楊接書訖此）

雲林王夫人曰仙眞之道以耳目爲主淫色則目闇廣憂則耳閉此二病從中來而外奔也非復有他矣今令人聰明益易耳但不爲之者行之難欲得上通徹映旁觀鬼神當洗心絕念放棄流淫所謂巖其始矣夜卧先急閉目東向以手大指後掌各左右按拭目就耳門使兩掌俱交會於項中三九過存目中當有紫青絳三色氣出目前此是內按三素雲以灌合童子也陰祝曰眼童三雲兩目眞君英明注精開通清神太玄雲儀靈驕翩翩保利雙闕啓徹九門百節應響朝液泥丸身升玉宮列爲上眞凡四十八字祝畢咽液五十過畢乃開目以爲常坐起可

行之不必夜也要以生炁時一年許耳目便精明久爲之徹視千里羅映神靈聽於絶響者也此亦眞仙之高道不但明目開耳而已

夫欲學道者皆當不欲令人知見所聞每事盡爾太上宮中歌曰手把八雲氣英明守二童太眞握明鏡鑒合日月鋒雲儀拂高闕開括泥丸宮萬響八百關驕女坐玄房愈行愈鮮盛英靈自爾通

此歌正言耳目之經也我滄浪方丈仙人常寶而爲也此道出太上四明玉經中傳行以靑金爲誓然後乃施行耳右此並是右英夫人受令告長史也又用盟信兼有靑帛令亦宜依准立格乃得受傳耳謂靑可二十尺金鐶二雙此四明玉經二品元目也

閑炁拜靜百鬼畏憚功曹可見與語謂久行之耳

七月二日南嶽夫人喻

燒香時勿反顧忤眞炁致邪應也

入靜戶先前使人通達上聞

臨食上勿道死事洗澡時常存六丁令人所向如願理髮欲向王地旣櫛髮之初而微呪曰泥丸玄華保精常存右爲隱月左爲日根六合淸鍊百神受恩祝畢咽液三過此一條猶是安妃所說無異但不知何者前後耳按以日月推此則是後也

右四條南嶽夫人喻

正一平經曰閑氣拜靜使百鬼畏憚功曹使者龍虎君可見與

語謂能精心久行之耳泰清家有正一平炁今此悉載拜靜衆事必應是泰清經恐脫炁字也

又曰燒香時勿反顧反顧則忤眞炁使致邪應也

又曰入靜戶先前右足著前後進左足令與右足齊畢乃趍行如故使人陳啓通達上聞

又曰臨食上勿道死事勿露食物來衆邪炁

又曰數澡洗每至甲子當沐不爾當以幾月旦使人通靈浴不患數患人不能耳蕩鍊戶臭而眞炁來入

右玄師所敕使施用右六條與前所說大同小異者是受吉是畧記今更詳記寫此并葢後二條以示長史也

右十條並長史寫

服仙藥常向本命服畢勿道死喪凶事犯胎傷神徒服無益

東卿司命君此一條本在受明堂玄眞法後

右一條楊書

太上九變十化易新經曰若履淹穢及諸不靜處當洗澡浴與解形以除之

其法用竹葉十兩桃皮削取白四兩以清水一斛二斗於釜中煑之令一沸出適寒溫以浴形卽萬淹消除也旣以除淹又辟濕痺瘡癢之疾且竹虛素而內白桃卽卻邪而折穢故用此二物以消形中之滓濁也天人下遊旣反未曾不用此水以自蕩也至於世間符水祝漱外舍之近術皆莫比於此方也若浴者

益佳但不用此水以沐耳鍊尸之素漿正宜以浴耳眞奇秘也

下眞品目有九化十變疑此目是例言也

紫微王夫人所敕用

右一條長史寫

受洞訣施行太丹隱書存三元洞房者常月月朝太素三元君以正月九日二月八日三月七日四月六日五月五日六月四日七月三日八月二日九月一日十月十日十一月十一日十二月十二日夜於寢靜之室北向六再拜訖稽首跪曰謹啓太上大道高虛玉晨太素紫宮八靈三元君中央黃老無英白元太常五老高眞上仙太極皇精三皇君大洞三景弟子某謹以

吉日之夜天關九開之間上聞太上玉皇眞君乞得長生世上壽無億年時乘黃晨綠蓋龍轅上詣紫庭役使萬神侍衞四明畢勿令人知也此一條掾寫

右四朝太素三元君法以吉日夜半時

太上大道玉晨君常以正月四日二月八日三月十五日四月八日五月九日六月六日七月七日八月八日九月九日十月五日十一月三日十二月十二日登玉霄琳房四眄天下有志節遠遊之心者子至其日平旦日出時北向再拜亦可於靜中也自陳本懷所願畢因咽液三十六過長史寫

東海青童君常以丁卯日登方諸東華臺四望子以此日常可

向日再拜日出行之可因此以服日精又掾寫

右紫虛元君所出右此三事并上學隱朝之法其經并不顯世故南眞出之亦是令長史遵用也

右三條有長史掾共書同在一紙上

常以二月二日三月三日八月八日九月九日十月十日夜於寢室存思洞中訣事而獨處不眠者吉也其夕衞經玉童玉女將太極典禁眞人來於空中而察子也是其夜當燒香精苦有如所待者也坐臥存思或讀書念眞在意爲之唯不可以其夕施他事非求道之方耳若兼愼於其日益善匪唯守夜矣受洞訣之始常當修此好以爲意也

數遇惡夢者一曰魄妖二曰心試三曰尸賊厭消之方也若夢

覺以手躡人中二七過琢齒二七遍微祝曰大洞眞玄張鍊三魂第一魂速守七魄第二魂速守泥丸第三魂受心節度速啓太上三元君向遇不祥之夢是七魄遊尸來協萬邪之源急召桃康護命上告帝君五老九眞皆守體門黃闕神師紫戶將軍把鉞揺鈴消滅惡津反凶成吉生死無緣畢若又臥必獲吉應而造爲惡夢之氣則受閉於三關之下也三年之後唯神感旨應乃有夢也夢皆如見將來之明審也略無復惡占不祥之想矣長史作惡字皆西下心其義與西下心亦同但謂西方金烝之心剛惡也

若夜遇善夢吉應好夢而心中自以爲佳則吉感也臥覺當摩目二七叩齒二七遍而微呪曰太上高精三帝丹靈絳宮明徹

吉感告情三元柔魄天皇授經所向諧合飛仙上淸常與玉眞俱會紫庭畢此太洞祕訣以傳於始涉津流者矣右此三事亦是洞房太丹家事眞經亦未顯世今世中經乃粗有其事皆增損不同

右三條有長史寫

此符摹長史書

此符摹掾書

以上符本朱書

明堂內經開心辟⿴囗妄符王君撰用開日旦向王朱書再拜服之

祝曰

五神開心徹聽絕音三魂攝精盡守丹心使我勿⿴囗妄五藏遠尋

拜畢祝祝畢乃服服畢咽液五過叩齒五通勿令人見兩妄字謂皆應作忘若不用開日以月旦月十五日二十七日一月三服一年便驗祕術也右符及此三條有長史掾寫兩本掾朱書

東卿司命曰先師王君昔見授太上明堂玄眞上經清齋休粮存日月在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若不修存之時令日月還住面明堂中日居左月居右令二景與目童合炁相通也此道以攝運生精理和魂神六丁奉侍天兵衞護此上眞道也太上玄眞經先盟而後行行之然後可聞玉佩金璫之道耳季偉昔長齋三年始誠竭單思乃能得之於是神光暎身然後受書耳此玄眞之道要而不煩吾常寶祕藏之囊肘故以相示有愼密者也明堂玄眞自有經經亦少耳大都口訣正如此而行之偉昔亦不得經但按此而行始乃得經耳爾欲

得可就偉取玉佩隱書非偉所見耳

夜行及寘臥心中恐者存日月還入明堂中須臾百邪自滅山居恆爾此爲佳右此是說玄眞經存之法其大經在茅傳中

右三條楊書

太虛眞人南嶽赤君內法曰以月五日夜半時存日象在心中日從口入也使照一心之內與日共光相合會畢當覺心暖霞暉映驗良久乃祝曰

大明育精內鍊丹心光暉合映神眞來壽畢咽液九過到十五日二十五日二十九日復作如上使人開明聰察百關鮮徹面有玉光體有金澤行之十五年太一遣寶車來迎上登太霄行

之務欲數不必此數日作也

右一條出太上消魔經中此經亦未出世右一條長史寫

東華眞人服日月之象上法

男服日象女服月象日一不廢使人聰明朗徹五藏生華魂魄制鍊六府安和長生不死之道回司此兩字是摹眞本朱書

右書日月象法亦可圖書日也右一條楊書

右此二法不審是何眞所受

漢孝明皇帝夢見神人身長丈六項生圓光飛在殿前欣然悅之遍問朝廷通人傅毅對曰臣聞天竺國有得道者號曰佛傳聞能飛行身有白光殆其神乎帝乃悟卽遣使者張騫羽林郎

秦景博士王遵等十四人之大月氏國採寫佛經四十二章秘蘭臺石室第十四卽時起洛陽城西門外道北立佛寺又於南宮清涼臺作佛形像及鬼子母圖帝感非常先造壽陵亦於殿上作佛象是時國豐民安遠夷慕化願爲臣妾佛像來中國始自明帝時耳此說粗與外書同而長安中似久已有佛裴君郎是其事且佛法乃與天竺罽賓而月氏無有與此爲異今旣欲說小方諸奉佛故先宜敘此也按張騫非前漢者或姓名同耳傳毅字武仲見漢書秦景王遵等不顯此寺名白馬寺明帝乃葬顯節陵此云壽陵者漢諸帝在位時皆預造壽陵猶今世人作壽家非陵名也外書記亦云遣侍中張堪或云郎中張愔並往天竺寫致經象并沙門來至又恐今此說未必是眞受猶可楊君疏舊語耳但眞經誥中自亟有論及佛事也

方諸正四方故謂之方諸一面長一千三百里四面合五千二百里上高九千丈有長明太山夜月高邱各周迴四百里小小山川如此閒耳但草木多茂蔚而華實多倩粲饒不死草甘泉水所在有之飮食者不死靑君宮在東華山上方二百里中盡天仙上眞宮室也金玉瓊瑤雜爲棟宇又有玄寒山山上別爲外宮宮室周二百里中方諸東西面又各有小方諸去大方諸三千里小方諸亦方面各三百里周迴一千二百里亦各別有靑君宮室又特多中仙人及靈鳥靈獸輩大方諸對會稽之東南小看去會稽岸七萬里東北看則有湯谷建木鄉又去方諸六萬里方諸是乙地湯谷是甲地則自寅至辰十萬里方五隅七言之邪角十四萬里故去會稽七萬里也大方諸之西小方諸上多有奉佛道者有浮圖以金玉鏤之或有高百丈者數十曾謂應作層字樓也其上人盡孝順而不死是食

不死草所致也皆服五星精讀夏歸藏經用之以飛行按夏日連山殷日歸藏與此不同依如三弟子雖奉佛道不作比邱形服世人謂在眞菩薩家耳大方諸之東小方諸上多奇靈寶物有白玉酒金漿汧青君畜積天寶之器物盡在於此亦多有仙人食不死草飲此酒漿身作金玉色澤常多吹九靈簫以自娛樂能吹簫者聞四十里簫有三十孔竹長二三尺九簫同唱百獸抃舞鳳凰數十來至和簫聲

大方諸宮青君常治處也其上人皆天眞高仙太極公卿諸司命所在也有服日月芒法雖已得道爲眞猶故服之霍山赤城亦爲司命之府唯太元眞人南岳夫人在焉李仲甫在西方韓衆在南方餘三十一司命皆在東華青童爲太司命總統故也楊君亦云東轄執事不知常在第幾任耳直存心中有象大如錢在心中赤色又存日有

九芒從心中上出喉至齒間而芒此字儳非眞徊還胃中如此良久臨目存此字儳非眞見心胃中分明乃吐氣嗽液三十九過止一日三爲之行之一年疾病除五年身有光彩十八年必得道行日中無影辟百鬼千惡災氣恆存日在心月在泥丸中夜服月華如服日法存月十芒白色從腦中下入喉芒亦不出齒間而迴入胃

右此方諸眞人法出大智慧經上中篇常能用之保見太平此卽應是消魔智慧七篇之限也

右南極夫人所告

行此日在心月在泥丸之道謂省易可得旨行無中廢絕者也

除身三尸百疾千惡鍊魂制魄之道也日月常照形中則鬼無藏形青君今故行之吾則其人也今以告子子脫可密示有心者耳行此道亦不妨行寶書所服日月法也兼行益善善也仙人一日一夕行千事初不覺勞明歎道之至生不可失矣寶書日月即謂紫文所用者

右西城王君告此並告楊君令以示諸許也

爲道當如射箭箭直往不顧乃能得造堋的操志入山唯往勿疑乃獲至眞

玄清告按南極西城玄清二高眞未當有餘降受唯戒及詩各一條耳不審此當是何時所喻

右八條並楊書

行此四道按玉玄上法一年便驚視聽自可歎之舉之無疑中君

太極眞人云讀道德經五千文萬遍則雲駕來迎萬遍畢未去此事失前紙不知是何法也者一月二讀之耳須雲駕至而去

右二條某書

山世遠受孟先生法暮臥先讀黃庭內景經一過乃眠使人魂魄自制鍊恒行此二十一年亦仙矣是爲合萬過夕得三四過乃佳北嶽蔣夫人云讀此經亦使人無病是不死之道也此一十一年夕一過不得萬遍一恐應爲七或爲八字不爾夕則二三過耳

存五星當謹按八素以王星爲始存以生氣時若不王星先出

者故宜不先存王也至於視星入室任意耳唯以懃感爲上耳亦不必須都見星然後速通也視之亦審耳淸靈君告存思要法當覺目覩五星於方面並乘芒而下行我然後依五星下而存五星但呑咽一芒畢又當鎮星下又存鎮星艮久總五星各一芒使俱入口而咽之如鎮星星過數也（此一事異法經中無此說）若頓存五星自當依常法不心存對星下也（依此言則後是單修法也）

六月一日夜靑靈眞人言（右四條楊書靑當爲淸也）

日中五帝字曰日魂珠景昭韜綠映迴霞赤童玄炎飈象凡十六字此是金闕聖君採服飛根之道昔受之於太微天帝君一名赤丹金精石景水母玉胞之經

右英云珠圓會暉韜綠凝日霞煥明赤童秉靈玄炎散光飈象鬱淸此日之勢也神之威也（此說按紫文日日魂事義旨不正可顧）

右二條ム書

扶晨始暉生紫雲映玄阿煥洞圓光蔚晃朗濯耀羅耿眇靈景元森灑空淸華九天館玉賔金房烟霄歌

右大洞眞經中篇今鈔數行（今洞經亦有此數句）

外國呼日爲濯耀羅方諸眞人呼日爲圓羅曜夢見此濯耀羅者日之應也紫雲中人者胎宮神也玄眞之道矣日德蔭澤長生之象紫雲罔晨魂魄安也身康神甯從此始矣

辭四通已呈意氣安和（此楊君自與長史書耳）

右英疏大洞眞經言以釋夢濯耀羅之義也如別此亦自語也長史夢事不題

右四條楊書

協昌期第二

微誠因理感積精洞幽眞斐斐乘雲綵靈像憑紫煙耿耿濯圓羅佛佛駕飛輪玄翰啟矇昧顧景恩自新長史既開啟告賦詩一篇本注之此即剛釋夢之旨也長史自書凡眞書及古書作髣髴字皆作彷彿字此則是髣髴也此字已下至也字並朱書范幼沖遼西人也受胎化易形今來在此恒服三氣三氣之法存青烝白氣赤氣各如綖從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止爲之十年身中自有三色氣遂得神仙此高元君太素內景法旦旦爲之臨目施行視日益佳其法鮮而其事甚驗許侯可爲之矣范即是華陽中監也事在第四卷

右一條楊書

東海東華玉妃淳文期授含眞臺女眞張微子服霧之法常以平旦於寢靜之中坐臥任已先閉目內視彷彿使如見五藏畢因口呼出氣二十四過臨目爲之使目見五色之氣相纏繞在面上鬱然因入口內此五色氣五十過畢咽液六十過畢乃微呪曰太霞發暉靈霧四遷結氣琬屈五色洞天神煙含啟金石華眞藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五靈化分合明扇虛時乘六雲和攝我身上升九天畢又叩齒七通咽液七過乃開目事訖此道神妙又神州玄都多有得此術者久行之常乘雲霧而遊也

右一條楊書又掾寫

守玄白之道常旦旦坐臥任意存泥丸中有黑氣存心中有白氣存臍中有黃氣三氣俱生如雲氣覆身因變成火火又繞身身通洞徹內外如一旦行至向中乃止於是服氣一百二十都畢道正如此使人長生不死辟卻萬害尤禁六畜肉五辛之味當別寢處靜思尤忌房室房室卽死

初存出氣如小豆漸大衝天三炁纏煙繞身共同成一混忽生火在三煙之內又合景以煉一身一身之裏五藏照徹此亦要道也

右二條有掾寫并右三事在論華陽第四卷中今又重鈔可修事出此耳其本文猶在彼卷

太極眞人敕豐臺北帝使告三（此三字被後人黵不可復識）官制神滅鬼靈符盛以重紫之囊係之頭上入穢淹脫也（此九字又被靑黵乃不可都識而非今所書字）衞符有三天直使者二人凶鬼萬邪有干佩符者卽死（此下復有十字亦被黵不可復識）男女各佩一已別題之

小君今書此符相與佩之在玉馬經上一名北帝書（七元符中有一符無題相傳言是此符而玉馬經世未嘗見不敢爲定）

一雄黃　二雌黃　三鉛黃

右三黃華先投朱砂一熟研之於器中次投雄黃熟研之次投雌黃熟研之次投鉛黃合研之良久成也（以膠淸合研之）言一者以意爲之一分之品量多少也（此是論作三黃色以畫符法眞符多用此）

右三條楊書

合藥當令精不精者不自咎反責方之不驗若是人可謂咎乎可使鈔方合耳

可用昌蒲五兩所以用十兩未知道門戶之人耳可用茱萸根皮二兩紫雲芝英三兩

此周君口訣此是論合初神丸事具方在蘇傳中即周紫陽所撰故受此訣是告長史也

右一條厶書

成治朮一斛清水潔洗令盛訖乃細擣爲屑以清水二斛合煑令爛以絹囊盛絞取汁置銅器中湯上蒸之內白蜜一斗大乾棗去核熟細擣令皮肉合會取一斗又內朮蜜之中絞令相得如餔狀日食如彈丸三四枚一時百病除二時萬害不傷三時面有光澤四時耳目聰明三年顏如女子神仙不死

又法成朮一斛水盛洗洗乃乾乾乃細擣爲屑大棗四斗去核乃擣令和合清酒五斗會於銅器中煎攪使成餌狀日服如李子三丸百病不能傷面面如童子而耐寒凍

又法朮散五斤伏苓煑三沸擣取散五斤右二物合和更擣三千杵盛以密器旦服五合百災百毒百疫不能犯面童而壯徤久服能飛越峯谷耳目聰明矣此三方有掾寫似是紫微夫人所授繼朮敘後者

鍊麻腴法清水三斛麻腴一斛薤白二斤合三物會煎之以朮蓋蓋上勿令腴煙散出取一斛止內酒中服之亦可單服此一方有

（長史寫乃別出四藥丹方中而世之方本又加葱白二斤）

太極眞人遺帶散白粉服一刀圭當暴心痛如刺三日欲飮飮既足一斛氣乃絶絶即死也既歛失尸所在但餘衣在耳是爲白日解帶之仙若知藥名者不復心痛但飮足一斛仍絶也既絶已自覺所遺尸者在地也臨時自有玉女玉童以青軿輿共來載之也欲停者當心痛三日節與飮耳其方亦可舉家用雲霞衣九兩是其首（此一條不知出何處事即應是白翳散也世未見方）

右一條ム書

齋者不宜雜不齋者而相混並未體正道後宜改之

上道之高神虎經是也自非傳授者皆不得令其見所寫之紙也此又一未體矣

南眞云寫神虎文不精則萬物不爲巳用心將徒勞耳得紙更留心謹寫燒香先者寫上書當恆燒香文之左右亦初不能令專使煙清恆也精誠務在匪懈求道唯取於不倦耳此又近於替乎

夫得道者常恨於不早聞受失道者常恨於不精懃何謂精耶專篤其事也何謂懃耶恭繕其業也既加之以檢愼守之以取感者則去眞近矣爾其營之勿忘也（此前五條並似止告楊君）

受書則師乃恥之耶眞心既有不盡獲攷者非一人子往師蘇林守一當先齋受戒能得此度世幾未可量也

九華眞妃言守五斗內一是眞一之上也皆地眞入法也上黨王眞京兆孟君司馬季主皆先授於此道而始矣魯女生邯鄲張君今皆在中嶽及華山正守此一亦可得漸階上道而進復為不難也五斗內一涓子內法昔所授於峩眉臺中本其外守一玄一之屬莫有逮其蹤者也

小君言（五斗眞一郎今蘇傳中分至日所存用者是也）

中君曰艮懃不休吾當與其流珠眞此亦中眞之上道也（流珠亦九宮家事其經未出世此前五條並似令告牙也）

又云性躁暴者一身之賊病求道之塹梯也遂之者眞去改之者道來每事觸類皆當柔遲而盡精潔之理如此幾乎道者也

（此語似令告掾）

小茅君云丹砂雄黃雌黃家家皆有之至於無一人合藥者也皆如傳國璽印父傳子子傳孫耳好道而不專疲志而不固華名鍾於胷心榮味交於外視萬萬皆是也適足疲我三官之司矣（此語似令告牙）

可令許斧數沐浴濯其水疾之氣也消其積考之瘕也亦致眞之階

右紫陽眞人言

沐浴不數魄之性也違魄返眞是練其濁穢自亡矣

右紫微夫人言

上道法衣巾不假人不同器皿者車服床寢不共之也所以逭穢垢之津路防其邪風之往來耳此甚易行而更以爲難所爲信道不篤欲飛反沈者也心邁何必言哉其自當知所爲此三條以令告長史

右南岳夫人語右十六條並楊書又雜掾寫

人卧床當令高高則地氣不及鬼吹不干鬼炁之侵人常依地而逆上耳高謂三尺已上也

人卧室宇當令潔盛盛則受靈氣不盛則受故氣故氣之亂人室宇者所爲不成所作不立一身亦爾當數洗沐澡潔不爾無冀盛字是淨義中國本無淨字故作盛也諸經中通如此

勿道學道道學道鬼犯人亦不立使人病是體未眞故青童亦云一言一事泄滅一算如此可不愼之此三條本在鄮宮記中楊書又掾書

大洞眞經高上內章遏邪大祝上法

曰每當經危險之路鬼廟之間意中諸有疑難之處心將有微忌敕所經履者乃當先反舌內向咽液三過畢以左手第二第三指躡兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之內際也三十六過閉手急按勿舉指計數也鼻中隔之際名曰山源山源者一名鬼井一名神池一名邪根一名魂臺也躡畢因叩齒七通畢又進手心以掩鼻於是臨目乃微祝曰朱烏凌天神威內張山源四鎭鬼井逃亡神池吐氣邪根伏藏魂臺四明瓊房零琅玉眞巍

義坐鎭明堂手啤紫霞頭建神光執詠洞經三十九章中有辟邪龍虎截岳斬堤猛獸奔牛銜刀吞鑲揭山攫天神雀毒龍六領吐火啖鬼之王電猪雷父掣星流横梟磕駿灼逆風横行天禽羅陳皆在我傍吐火萬丈以除不祥羣精啓道封落山鄉千神百靈併手叩顙澤尉捧燈爲我燒香所在所經萬神奉迎畢又叩齒三通乃開目除去左手

手按山源則鬼神閉門手薄神池則邪根散分手臨魂臺則玉眞守關於是感激靈根天獸來衞千精震伏莫干我炁此自然之理使忽爾而然也

鼻下山源是一身之武津眞邪之通府不眞者所以生邪氣爲

眞者所以過萬邪在我運躡之耳故吉凶兆焉

明堂中亦一身之文池死生之形宅存其神可以耿乎內觀廢其道所以致乎朽爛故由我御順其術而死生悔吝定焉

右一條出大洞眞經高上首章此一條不審誰受有長史寫此經亦未出世也

夜行常當琢齒亦無正限數也煞鬼邪鬼常畏琢齒聲是故不得犯人也若兼以漱液祝說益善

世人有知酆都六天宮門名則百鬼不敢爲害欲卧時常先向北祝之三過微其音也祝曰吾是太上弟子下統六天六天之宮是吾所部不但所部乃太上之所主吾知六天門名是故長生敢有犯者太上斬汝形第一宮名紂絶陰天宮以次東行第

二宮名泰煞諒事宗天宮第三宮名明晨耐犯武城天宮第四宮名恬照罪炁天宮第五宮名宗靈七非天宮第六宮名敢司連宛屢天宮止乃琢齒六下乃卧辟諸鬼邪之氣如此凡三過也此二法出酆都記今鈔相𠋫

北帝煞鬼之法先叩齒三十六下乃祝曰天蓬天蓬九元煞童五丁都司高刁北公七政八靈太上浩凶長顱巨獸手把帝鐘素梟三晨嚴駕夔龍威劒神王斬邪滅蹤紫氣乘天丹霞赫衝吞魔食鬼横身飲風蒼舌綠齒四目老翁天丁力士威南禦凶天騶激戾威北銜鋒三十萬兵衞我九重辟尸千里去卻不祥敢有小鬼欲來見狀攫天大斧斬鬼五形炎帝裂血北斗燃骨

四明破骸天猷滅類神刀一下萬鬼自潰

畢四言輙一琢齒以爲節也若冥夜白日得祝爲恒祝也鬼有三被此祝者眼精目爛而身即死矣此上神祝皆斬鬼之司名北帝秘其道若世人得此法恒能行之便不死之道也男女大小皆可行之

此所謂北帝之神祝煞鬼之良法鬼三被此法皆自死矣常亦畏聞此言矣因病行此立愈叩齒當臨目存見五藏ㄙ此中一字楊本穿壞不可識掾亦仍闕無具五神自然存也酆都中秘此祝法今密及之耳不可泄非有道者其秘之乎

右五條楊書又掾寫楊書北帝祝是口授時書極多儳黷改易

風病之所生生於邱墳陰濕三泉壅滯是故地官以水氣相激多作風痺風痺之重者舉體不授輕者半身成失手足也若常夢在東北及西北經接故居或見靈床處所者正欲與冢相接耳墓之東北為徵絕命西北為九尼此皆冢訟之凶地若見亡者於其間益其驗也

若每遇此夢者卧覺當正向上三琢齒而祝之曰太元上玄九都紫天理魂護命高素真人我佩上法受教太玄長生久視神飛體仙冢墓永安鬼訟塞姦魂魄和悅惡氣不煙遊魅罔象敢干我神北帝呵制收氣入淵得籙上皇謹奏玉晨如此者再祝祝又三叩齒則不復夢冢墓及家死鬼也此北帝秘祝也有心好事者皆可行之若經常得惡夢不祥者皆可按此法於是鬼氣滅也邪鬼散形也此應令以受長史也但許姓羽音今去東北徵絕命是為不同又九尼之名墓書無法

手臂不授者沈風毒氣在脈中結附痺骨使之然耳宜針灸針灸則愈又宜按北帝曲折之祝若行之百過疾亦消除也先以一手徐徐按摩臂良久畢乃臨目內視咽液三過叩齒三通正心微祝曰太上四玄五華六庭三魂七魄天關地精神符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈受籙玉晨刊書玉女侍身

玉童護命永齊二景飛仙上淸長與日月年俱後傾超騰昇仙得整太平流風結痾注鬼五飛魍魎冢氣陰氣相徊陵我四肢干我盛衰太上天丁龍虎耀威斬鬼不祥風邪卽摧考注匿訟百毒隱非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧如有干試干明上威畢（此亦以告長史也長史極多惡夢恆有家注𤯝又患飲癖及兩手不理故每授諸法并針灸在後）若弟子有心者按摩疾處皆用此法但不復令臨目內視咽液啄齒耳

昔唐覽者居林慮山中爲鬼所擊舉身不授似如錦囊有道人教按摩此法皆卽除也此北帝曲折之法諸疾有曲折者用此法皆佳不但風痺不授而已也（唐覽無別所出不知何世人也）

酆都北帝有此數法亦參於高仙家用也又有曲折經藏著西明公處（周文王爲酆都西明公也）

鄭子眞則康成之孫也今在陽翟山昔初學時正患兩腳不授積年其晚用針灸兼行曲折祝法百日都除（鄭玄爲有一兒爲賊所害有遺腹子名小同耳旣不入山又復不病腳此子眞又非谷口者進退乖異莫辯質據）唐覽今在華陽得虹丹法合服得不死（前來至此並應是保命告）十三過針三過灸無不愈左手勝右手也少陽左肘手脈內纏故宜十三過針乃得理內脈入少陽也灸氣得溫浮上臂血得風痺故宜三過灸乃得補定流津使筋屬不滯也灸手幽關及風紘并五津凡三處急要也當待佳日我自別相示也保不使爾失此手也

右中候夫人言手幽關風莖五津凡三處假側圖及諸灸經並無此穴名

夫風考之行也皆因衰氣之間隙耳體有虧縮故病來侵之也若今差愈誠能省周旋之役者必風痾除也今當爲攝制冢注之氣爾既小佳亦可上冢訟章我當爲關奏之也於是注氣絕矣昔鄧雲山停嘗得道頓兩手不授吾使人語之令灸風徊曲津兩處耳六七日間便得作五禽按摩也若針力訖當語所灸處又心存行道亦與身行之無異也昔趙公成兩腳曳不能起旦夕常心存拜太上如此三十年太上眞人賜公成流明檀桓散一劑即能起行後遂得道今在鵠鳴山下夫存拜及心行道之時皆燒香左右如欲行事狀也此謂內研太玄心行靈業栖

息三宮偃遊神府者矣

右保命言風徊曲津兩處灸經亦無此穴冢訟章不見有眞本鄧雲山趙公成並無別顯出也

夜卧覺存日象在疾手中握之使日光赤芒從臂中逆至肘腋間良久日芒忽變成火燒臂使臂內外通匝洞徹良久畢乃陰祝曰

四明上元日月氣分流光煥曜灌液凝魂神光散景蕩穢鍊煙洞徹風氣百邪燔然使得長生四肢完全注害考鬼收付北辰

畢存思良久放身自忘

右保命說此云案消魔上秘祝法此經未出世若猶是智慧七卷限者未寄小君亦安得見之

右八條並掾書寫

詐具以墓事請問荀侯荀侯云極陰積沍久經墳塋遂使地官激注冢靈沈滯風邪之興恒繼此而作然衝氣欲散作考漸歇鎮塞之宜未爲急也不如遷婦墓之井以潤乎易遷之塗救渴惠乎路入陰惠流於四衢植棠棣於龍川散松楊以固標此其所利耶（荀侯即應是荀中侯也此即長史婦亡後所告）范幼沖漢時尚書郎厶（缺失一字解）地理乃以冢宅爲意魏未得來在此童初中其言云我今墓有青龍秉氣上玄辟非玄武延軀虎嘯八垂殆神仙之耶窟鍊形之所歸乃上吉冢也其言如此（此猶是前所服三氣之范監也四靈雖同墓法而形相莫辯又以朱鳥爲上玄亦所未詳也）積善甜德慈心在物兼修長存之方洞守形中

之寶者雖有此墓爲以示始終之觀耳至於神全得會熙鏡玄開亦何時永爲朽物不復生出耶此墓之人斯可謂應運矣（此並論長史婦所葬墓事）

辛玄子所言（辛玄子事在第五卷中）

右三條楊書

夫欲建吉冢之法去塊後正取九步九尺名曰上玄辟（青龍秉氣）非華蓋宮王氣神趙子都冢墓百忌害氣之神盡來屬之能制五土之精轉禍爲福侯王之冢招搖欲隱起九（上玄辟非）尺以石方圓三尺題其文埋之土三尺也世間愚人徒復千條萬章誰能明吉凶西相哉辟非之下冢墓由此

而成亦由此而敗非神非聖難可明也必能寤此術子

〔玄武延軀〕孫無復冢墓之患能知墳墓之法千禁萬忌一皆厭之

必反凶爲吉能得此法永爲吉冢不足宣也此一紙異手書青紙

依如此法亦爲可解其九步九尺而不云十步三尺者是九尺入冢裏正取中心爲數也但辟非應是朱鳥而

〔虎嘯八番〕云冢後若徵家甲向朱鳥在西南羽家庚向朱鳥在東北所不論耳

員三尺題其文曰天地告土下冢中王氣五方諸神趙公明等某國公侯甲乙年如干歲生值清眞之氣死歸神宮翳身冥鄉潛宵冲虛辟斥諸禁忌不得妄爲害氣當令子孫昌熾文詠九功武備七德世世貴王與天地無窮一如土下九天律令員三尺猶是方員方員之法六邊皆等如印形也趙公明

今干二百官儀乃以爲温鬼之名九功七德事出右傳

夫施用此法愼不可令人知若云冢墓王相刑害諸不足者一以塡文厭之無不厭復反凶爲吉皿行下被割餘一字如

此當是此字後行又被剪語則未盡也從員三尺來別一紙復是異人迹不與前同而俱書青紙色理亦小殊疑此並寫非眞前范監既有此言恐後人因以造法耳

上清眞人馮延壽口訣前云是楚市乞人西岳眞人馮延壽西嶽之號自不妨上淸之目也此後凡十四事雖未見眞書類其事旨不乖眞法故別撰錄附於卷末

夫學生之道當先治病不使體有虛邪及血少腦減津液穢滯也不先治病雖服食行炁無益於身昔有道士王仲甫者少乃有意好事神仙恆吸引二景飡霞之法四十餘年都不覺益其

子亦服之足一十八年白日升天後南嶽眞人忽降仲甫而敎之云子所以不得升度者以子身有大病腦宫虧減筋液不注靈津未溢雖復接景飡霞故未爲身益仲甫遂因服藥治病兼修其事又一十八年亦白日升天今在玄州受書爲中嶽眞人領九玄之司於今在也此說殊功事要仲甫父子無餘別顯也

夫學生之失必夷心養神服食治病使腦宫塡滿玄精不傾然後可以存神服霞呼吸二景耳若數行交接漏泄施寫者則氣穢神亡精靈枯竭雖復玄挺玉籙金書太極者將亦不可解於非生乎在昔先師常誡於斯事云學生之人一接則傾一年之藥勢二接則傾二年之藥勢過三以往則所傾之藥都亡於身

矣是以眞仙之士常愼於此以爲生生之大忌此事彌會衆經之旨

夫學道唯欲嘿然養神閉氣使極吐氣使微又不得言語大呼喚令人神氣勞損如此以學皆非養生也

凡存神光行眞仙之事者又不得以衣服借人亦不服非已之物諸是巾褐履屐之具皆使鮮盛三魂七魄或栖其中亦爲五神之所忌汚沾故也

又八節之日皆當齋盛謀諸善事以營於道之方也愼不可以其日忿爭喜怒及行威刑皆天人大忌爲重罪也

右三條亦與經事相符

凡研味至道及讀誦神經者十言二十言中輒當一二過舐脣

咽液百言五十言中輒兩三過叩齒以會神靈充和血氣使靈液凝滿帝一欣宅所謂沖氣不勞啓血不泄也此崩一法經中未見其事也學生之法不可泣淚及多唾泄此皆為損液漏津使喉腦大竭是以真人道士常吐納咽味以和六液

凡甲寅庚申之日是尸鬼競亂精神躁穢之日也不可與夫妻同席及言語面會當清齋不寢警備其日遣諸可欲

凡五卯之日常當齋入室東向心拜存神念炁期感神明亦適意所陳恒如此者玉女降侍此三條與經語亦互相同者也

常以本命之日向其方面叩齒三通心存再拜而微呪曰

太一鎮生三炁合真室胎上景母玄父元生我五藏攝我精神

下灌玉液上朝泥丸夕鍊七魄朝和三魂右命玉華左嘯金晨命我神仙役靈使神常保利津飛行十天祝畢又心拜四方叩齒三通咽液三過此名為太上祝生隱朝胎元之道常能行之令魂魄保守長生神仙未見此經法

凡入室燒香皆當對席心拜叩齒陰祝隨意所陳唯使精專必獲靈感此亦朝靜之例也

凡人常存思識已之形極使髣髴對在我前使面上恒有日月之光洞照一形使日在左月在右去面前令九寸存畢乃琢齒三通微祝曰

元胎上真雙景二玄右拘七魄左拘三魂令我神明與形常存

祝畢叉叩齒三七過咽液七過此名爲帝君鍊形拘魂制魄之道使人精明神仙長生不死若不得祝者亦可單存之耳道授乃有識形而未見此祝法

又學道之士當先檢制魂魄消滅尸鬼常以月晦朔之日庚申甲寅之日當清齋入室沐浴塵埃正席而坐得不眠者益善以眞朱筆點左目眥下以雄黃筆點右鼻下令小半入谷裡也點畢先叩齒三通微祝曰

上景飛纏朱黃散煙氣攝虛邪尸穢沈泯和魂鍊魄合體大神令我不死萬壽永全聰明徹視長享利津祝畢又琢齒三通咽液三過并右手第二指攝右鼻孔下左手第二指攝左目下各七過當盡陰案之勿舉手也於是都畢幾此二處是七魄遊尸之門戶鉞精賊邪之津梁矣故受朱黃之精塞尸鬼之路引二景之薰遏淫亂之氣也此太極上法常能行之則魂魄和柔尸穢散絶長生神仙通氣徹視行之三年色念都泯矣此頗似太靈眞人法可兼修用之

凡上淸叩齒咽液法皆各有方先後有次不得亂雜使眞靈混錯也

夫叩齒以命神咽氣以和眞納和因六液以運入制神須鳴鼓而行列矣

凡存修上法禮祝之時皆先叩齒上下相叩勿左右也一呼一

吸令得三叩爲善須禮祝畢更又叩齒乃得咽諸炁液耳此名爲呼神和眞以求升仙者也吾屢見僞俗之人或誤定經文先後雜亂無有次緒用以爲益良可悲也（此亦同五神經中意旨）

右本卷訖此

養性禁忌口訣（後有此諸條亦未見眞書而似是二許抄事皆仙人條用小訣有助於施行故并撰錄）

黃仙君口訣服食藥物不欲食蒜及后榴子猪肝犬頭肉至忌都絕爲上道士自不可食猪犬肉而交尸中令藥力不行又計食一斤損算百日子其愼之（此彭祖弟子撰傳者）

青牛道士口訣暮卧存日在額上月在臍上辟千鬼萬邪致玉女來降萬禍伏走祕驗（郎封君達也出神仙傳五岳序）

沈羲口訣服神藥勿向北方大忌亥子日不可唾亡精失氣減損年命藥勢如土（沈出神仙傳）

呂恭口訣入山之日未至山百步先卻行百步反足乃登山山精不犯人衆邪伏走百壽藏匿（呂出神仙傳）

欒巴口訣行經山及諸靈廟祠閒存口中有眞人字赤靈丈人侍以玉女二人一女名華正一女名攝精丈人著赤羅袍玉女二人上下黃衣所存畢乃叱咤曰廟中鬼神速來吏百邪詣赤靈丈人受斬死衆精卻千里此是三天前驅使者捕鬼之法（郎欒豫章也出劒經神仙傳虎豹符及後漢書）

東海小童口訣道士求仙勿與女子交一交而傾一年之藥力

若無所服而行房內減算三十年此上相青童君之別號也

東陵聖母口訣學道愼勿言有多爲山神百精所試夜臥閉目存眼童子在泥丸中令內視身神長生升天劉京亦用此術出神仙傳今爲海神之宗劉京漢末人出飛步經後

女仙程偉妻口訣服食勿食血物食血物使不得去三尸乾肉可耳程偉爲漢期門郎其婦知房事見葛洪內篇也

鳳綱口訣道士有疾閉目內視心使生火以燒身身盡存之使精如彷彿疾病卽愈是痛處存其火祕驗出神仙傳能釀百草花以起死者

陳安世口訣道士結頭理髮及飲食施履屐枕褥勿令非道士者見其理髮干其飲食動其履屐用其枕褥彼俗尸魄形中之鬼來侵我神也所以道士棲山林而幽身者皆欲遠茲囂穢絕

放人間之業是恐物外凡百犯其性命也祕之陳出神仙傳

李少君口訣道士求仙不欲見死人尸損神壞氣之極人君師父親愛不得已而臨之耳所以道士去世不事王侯是無君也塊然獨存是無友也唯父母師主不得不臨喪致感極之哀不忝性命之傷耳倘以此故而傷是以無傷之也吾其祕之故口傳焉漢武臣出神仙傳

女仙人劉綱妻口訣求仙者勿與女子三月九日六月二日九月六日十二月三日

是其日當入室不可見女子六尸亂則藏血擾遺飛越三魂失

守神影氣逝積以致死所以忌此日者非但塞遏淫佚而已將以安女宮女宮在申男宮在寅寅申相刑刑殺相加是日男女三尸出於目珠瞳之中女尸招男男尸招女禍害往來喪神虧正雖人不自覺而形露已損由三尸戰於眼中流血於泥丸也子至其日雖至寵之女子親愛之令婦固不可相對我先師但修此道而仙矣復不及至親無心者矣子其愼之矣綱妻出神仙傳又虎豹符中凡此雜事皆與眞經相符並可按而施用也

稽神樞第一

金陵者洞虛之膏腴句曲之地肺也履之者萬萬知之者無一 保命君受作此言按受此應在乙丑年六月已前甲子歲中事始論此山受福之端也其地肥良故曰膏腴水至則浮故曰地肺歷世遊踐莫有知其處者 句曲山源曲而有所容故號為句容里過江一百五十里訪索即得 凡此後紫書大字者並茅三君傳所記也傳既以寶祕見之者稀今謹抄取說山事共相證顯按山形宛曲東西遭迴故曰句曲從山嶺分界西及北屬句容東及南屬延陵句容既立為縣故其里不復存昔時應在遶墟左右耳今山去石頭江水步道一百五六十里 江水之東金陵之左右間小澤澤東有句曲之山是也 此葢呼秣陵之金陵非地肺之金陵矣小澤即謂今赤山湖也從江水直對望山東西左右正自知此也 此山洞虛內觀內有靈府洞庭四開穴岫長連古人謂為金壇之虛臺天后之便闕清虛之東窗林屋之隔沓衆洞

相通陰路所適七塗九源四方交達真洞仙館也 此論洞天中諸所通達天后者林屋洞中之真君位在太湖苞山下龍威丈人所入得靈寶五符處也清虛是王屋洞天名言華陽與此並相貫通也 山形似已故以句曲為名焉 今登中茅立嶺前後望諸峯壟盤紆曲轉以大茅為首東行北轉又折西行北轉又折東北行至大橫反覆南北狀如左書己字之形 金陵者兵水不能加災癘所不犯河圖中要元篇第四十四卷云句金之壇其間有陵兵病不往洪波不登正此之福地也爾心悟焉是汝之幸復識此悟從誰所感發耶 此河圖者舜禹所受及洛書之屬今猶有四十餘卷存此語亦是示長史言相感悟乃從楊君宣說吾之所啟發矣 句曲山其間有金陵之地地方三十七八頃是金陵之地肺也土良而井水甜美居其地必得度世見太平河圖內元經曰乃地肺土良水清句曲之山金壇之陵可以度世上昇

曲城又河書中篇曰句金之山其間有陵兵病不往洪波不登此之謂也[後所稱河圖即是前要元篇語雖山壇字異其理猶同此蓋指論金陵地胏一片迺能如此耳其餘處未必有所免辟耳]金陵古名之爲伏龍之地河圖逆察故書記運會之時方來之定名耳至於金陵之號已二百餘年矣[尋金陵之號起自楚時至秦皇過江厭氣乃改爲秣陵漢來縣舊治小丹陽今猶呼爲故治也晉太康三年割淮水之南屬之義熙九年移治鬬場元熙元年徙還今處此是江東之金陵耳傳所言二百餘年者是吳孫權使人採金屯居伏龍山因名金陵自然響會所以歎河圖之逆兆也]句曲山秦時名爲句金之壇以洞天內有金壇百丈因以致名也外又有積金山亦因積金爲壇號矣周時名其源澤爲曲水之穴按山形曲折後人合爲句曲之山漢有三茅君來治其上時父老又轉名茅君之山三君往曾各乘一白鵠各集山之

181

三處時人互有見者是以發於歌謠乃復因鵠集之處分句曲之山爲大茅君中茅君小茅君三山焉總而言之盡是句曲之一山耳無異名也三茅山隱嶁相屬皆句曲山一名耳時人因事而論今故有枝條數十作別名舊不爾也[今以在南最高者爲大茅山中央有三峰連岑鼎立以近後最高者爲中茅山近北一岑孤峯上有聚石者爲小茅山大茅中茅間名長阿東出通延陵句曲阿西出通句容湖就以爲速石積金山馬嶺相帶狀如埭形其中茅小茅間名小阿東西出亦如此有一小馬嶺相連自小茅山後去便有雷平燕口方嵎大橫良常諸山靡迤相屬垂至破罡瀆自大茅南復有韮山竹吳山方山從此疊嶂達于吳興諸山至於羅浮窮於南海也]山生黃金漢靈帝時詔勑郡縣採句曲之金以充武庫逮孫權時又遣宿衛人採金常輸官兵帥百家遂屯居伏龍之地因改爲金陵之墟名也河圖已得之於昔可謂絕妙[今大茅山

南猶有數深坑大坎相傳呼之爲金井當是孫權時所鑿掘也今此山近東諸處碎石往往皆有金砂云兵帥仍屯居伏龍今則無復有唯小近西有迹墟昔乃名木墟今是艮民迹墟前十數里大茅有吳墟村以號而言乃欲相似而復不關金陵長史宅西北近長隱小岡下乃時有故破瓦器焦赤土甚多疑是人居處旣經耕墾基域不復存而了無井亦恐如長史井堙沒耳又小茅大橫不見採金處大茅金井若是復不應頓如此遠居二三疑昧金陵之土似北邙及北谷關土堅實而宜禾穀掘其間作井正似長安鳳門外井水味是清源幽瀾洞泉遠沽耳水色白都不學道居其土飮其水亦令人壽考也是金津潤液之所溉耶子其祕之吾有傳紀具載其事行當相示定錄君受作審令爾許侯北邙山在洛陽北數里北谷關卽孟津關也土色黃黑而肥腴鳳門卽長安北門也今所擬金陵地並無土種植及往止鑿井者乃是無知察亦爲眞靈愛護不使輕得居焉吾有傳紀者卽是三茅傳也按長史甲子年書云未見傳記則哎此書時或在癸亥年中也傳中亦稱艮土甘美居之度世故因此而顯言也

地處少少耳隱略十餘頃許高而平者六七頃也旣知其要覩其形勢便朗朗也故不曲示耳保命君告按傳中云金陵之地方三十七八頃恐是其大垠所至至於實錄正當十餘頃耳高平者是可住處也會登其地依說觀望自可領畧粗知其處若爲仙眞度世及種民者無患不自然得至苟其非分徒携手築室必當諸方不立趣使移去耳悠悠凡猥勿承此彊欲居之也金陵之左右洴谷溪源陵之左有山也右有源洴名柳谷陵之西有源洴名陽谷名山内經福地誌曰伏龍之地在柳谷之西金壇之右可以高棲正金陵之福地也按今呼爲柳谷洴者其源出小茅後田公泉而西南流至迹墟首入大洴陽谷洴者今無復其名而長隱山岡後有小洴西流南折亦會迹墟首又父老云陽谷洴源乃出中茅前大茅後數川注合爲一洴出山直西行北轉亦會大洴論兩洴相交之內卽是此地大畧東西不得極正故兼以左右爲言但今之所云二谷不知卽是昔號不雖有者相承傳譯漸失兼洴源迴異不必可指的爲據也上古名此山爲崗山孔子福

地記云崗山之間有伏龍之鄉可以避水辟病長生本所以名爲崗者亦金壇之質也是以百代百易非復本名良可歎也按今小茅東北一長大山名大橫山云本名鬱崗山山卽在今所謂伏龍之東世又呼伏龍地爲死蛇崗亦粗有彷彿又見其長而高益呼爲長隱隱音於覲切其言可隱障也此崗山雖多細石亦可居耳近東南取長史宅至雷平間甚有可住處義與蔣員蓊等今並立田舍於崗下近去長史宅四五里越桐柏之金庭吳句曲之金陵養眞之福境成神之靈墟也五倍堯水東海傾人盡病死武安兵其如予何由我帶近洞臺之幽門恃此而彷徉耳古彌王王眞人嘆令密示許侯此卽桐柏帝晨所說言吳越之境唯此兩金最爲福地者也武安者秦將白起擊趙於長平一日坑殺四十萬人古來兵傷莫復酷此故別引之爲喩斯蓋所謂兵病不往洪波不登矣旣帶近洞天神眞限衞故能令三災不干右前來至此五條楊書

大天之內有地中之洞天三十六所其第八是句曲山之洞週迴一百五十里名曰金壇華陽之天傳中所載至第十天并及酆都五岳八海神仙遠方夷狄之洞既非此限并不獲疏出 洞墟四郭上下皆石也上平處在土下正當十三四里而出上地耳此當是至太山頂爲言也 東西四十五里南北三十五里正方平其內虛空之處一百七十丈下處一百丈下墌猶有原阜壠偃上蓋正平也向云高處計一百七十丈下處計一百丈則是中央高四邊漸下今云上蓋正平是言其質平無凹凸處耳非直去如板也亦可是登隴阜之上則於天爲下耳 其內有陰暉夜光日精之根照此空內明並日月矣陰暉主夜日精主晝形如日月之圓飛在玄空之中按諸洞天日月皆各有此名亦小小不同蓋猶是大天日月分精照之既云晝夜便有出沒亦當與今日月同其明晦今大天崖畔了不得窮此小天邊際殆可揣覩日月出入則應有限當是忽然起滅不由孔穴但未知其形若大小耳 句曲之洞宮有五門南兩便門東西便門北大

便門凡合五便門也今山南大洞卽是南面之西便門東門似在柏枝隴中北艮常洞卽是北大便門而東西並不顯中君告云東便門在中茅東小茅阿口從此入至洞天最近而外口甚小又以石塞之事具在後則西便門亦當如此正應在北所呼作石墳處也柏枝乃有兩三洞口恐眞門外亦不關此三門精齋尋之自可見爾今南便門外雖大開而內已皷塞當緣穢炁多故也北大洞猶有鬼神去來而眞仙人出入都不由五門皆欻爾無閒設此門者爲示是山洞體製或外人應入故耳虛空之內皆有石階曲出以承門口令得往來上下也人卒行出入者都不覺是洞天之中故自謂是外之道路也日月之光既自不異草木水澤又與外無別飛鳥交橫風雲蓊鬱亦不知所以疑之矣所謂洞天神宮靈妙無方不可得而議不可得而罔也世人採藥往往誤入諸洞中皆如此不便疑異之而未聞得入華陽中如左元放之徒是所不論然得入者雖出亦恐不肯復說之耳句曲洞天東通林屋北通岱宗西通峩嵋南通羅浮皆大道也其間有小徑雜路阡陌抄會非一處也漢建安之中左元放聞傳者云江東有此神山故度江尋之遂齋戒三月乃登山乃得其門入洞虛造陰宮三君亦授以神芝三種元放周旋洞宮之內經年宮室結構方圓整肅甚惋懼也不圖天下復有如此之異乎神靈往來相推校生死如地上之官家矣今按地域方面則林屋在東南羅浮在西南惟岱宗峩嵋得正耳直道亦當六千里此路至潁川閒便應徑通王屋淸虛天也元放當是爲魏武所逼後仍來後眞嘆乃云淸齋五年然後乃得深進內外宮耳三種芝恐是下品者也

艮常北垂洞宮口直山領南行二百步有秦始皇埋藏白璧兩雙入地七尺上有小磐石在嶺上以覆埳處李斯刻書璧其文曰始皇聖德章平山河巡狩蒼川勒銘素璧若掘即可得始皇

所履山川皆祀以玉璧不但句曲而已從此後墨書皆定錄眞君喚以告長史掾寫本前紙所失恐非起端語尋埋璧時在三茅得道之前而後乃具見如此明眞人無所隱蔽矣按傳所稱卽是登山時但云一雙爲異或應二字雙璧之書亦如禹山所刻作篆跡也今尋檢其處亦可見后盎亦殊自不小也茅山北垂洞口一山名艮常山本亦句曲相連都一名耳始皇三十七年十月癸丑始皇出遊十一月行至雲夢祠虞舜於九疑浮江下觀藉柯度梅渚過丹陽至錢塘臨浙江水波惡乃至西百二十里從峽中度上會稽祭夏禹望於南海而立石刻頌秦德於會稽山李斯請書而還過諸山川遂登句曲此垂山埋白璧一雙於是會羣官饗從駕始皇歎曰巡狩之樂莫過於山海自今已往艮爲常也爾乃羣臣並稱壽噴曰艮爲常矣又鳴大鼓擊大鐘萬

聲齊唱洞駭山澤讚樂吉兆大小咸善乃改句曲北垂曰艮常之山也艮常之意從此而名檢外書始皇三十七年正月出遊雲夢丹陽浙江上會稽祭夏禹望南海刻石紀功還過吳渡江來並北海至瑯琊至平原得病七月丙寅崩於沙邸九月葬驪山如此之時皆未有瀆卽是從延陵步道上取句容江來路仍過停饗設耳非必故詣句曲所以止住山北邊下處遂不進前嶺且於時亦未驗此山之靈奇祀璧之意者爲通是望山設所以中君云所履山川皆祀以玉璧也夫號從主人名由地表小君以漢成帝時喚紫書云治於艮常北洞盎內因此成稱也又檢始皇崩不發喪令車載鮑魚以亂臭此應夏月中如外書所說相似今依傳言乃是三十六年十月建亥之月爲秦正月爲出遊是至雲夢耳不爾則是三十八年秋崩也未作秦歷不能得定癸丑是何月中比別更詳正之王莽地皇三年七月戊申此七月二十四日也遣使者章邑賫黃金百鎰銅鍾五枚贈之於句曲三仙君王莽制金爲貨名鎰形如錢無孔重一兩直錢一千百鎰則百兩也光武建武七年三月丁巳此三月二十四日也遣使者吳倫賫金五

十斤獻之於三君今並埋在小茅山上獨高處埳上有聚石入地三四尺也此則今小茅山積石上最高處是也此二事不顯眞㖟中漢明帝永平二年詔勅郡縣修守丹陽句曲眞人之廟按三君初得道乘白鵠在山頭時諸村邑人互見兼祈禱靈驗因共立廟於山東號曰白鵠廟每鄉祀之時或聞言語或見白鵠在帳中或聞伎樂聲於是競各供侍此廟今猶在山東平阿村中有女子姓尹爲祝逮山西諸村各各造廟大茅西爲岕壚廟中茅後山上爲逝壚廟並歲事鼓舞同乎血祀盖已爲西明所司非復眞仙僚屬矣中茅山玄嶺獨高處司命君埋西胡玉門丹砂六千斤於此山深二丈許埳上四面有小盤石鎭其上其山左右當泉水下流水皆小赤色飮之益人此山下左右亦有小平處可堪靜舍左元放時就司命乞丹砂得十二斤耳今此嶺前後甚多大石而山上左右無正流水東南近下有一長間西南近下亦有小水度嶺南隱居住處近山上有湧泉冬夏無窮而水色不甚

覺赤耳平處可住東西唯當近澗左右爲好左氏乞丹砂當是入洞之時所請以合爐火九華丹有楊書大茅山中茅山相連長阿中有連石古時名爲積金山此山中甚多金物其處宜人住可索有水處爲屋室靜舍乃佳此數處亦任意耳快可合丹以修上道中茅之前大茅之後下麓長澗東西亦出山外對館此即隱居今所住東面一横壟也此壟純絕石石形甚瓌奇多穿穴側傍盤紆下深乃有無底處屢投朧物在中間玲玲之響久之此云多金物亦當是久來眞仙所投也西南有大石壁聳而坼開內有洞入數丈漸峽小不復容人乃飈飈有風外數步便有一湧泉冬夏清流郎下解所資近外澗口又有一湧泉水勢乃駛上者冬溫而夏冷今正對邏前小近下復有一穴湧泉特奇大水大旱未嘗增減色小白而甘美柔弱灌注無窮但恨在山西自不得東流耳亦別開決作東流用之又度此嶺東南有一石穴水東流極好其處隱障甚可合丹即後所云菌山之前也正患去徑路近車聲人響殆欲相聞今若斷此路不復聽車聲人行便是第一處方當思爲其宜茅山住止唯有隱居今所住及南洞口長史宅處乃極好所恨適

蹟且此一山通無虺蝮毒螫時有青蛇都不犯物虎亦甚少自古來未聞害人山居不問道俗皆少溫病山德寬容不到險阻但恨無青林冬夏常鬱如東間諸山耳自隱居往來氣養成秀於形望大好山出好术并雜藥絁宜松柏而本無人栽植不容自生今亦分布歲種之耳

茅山天市壇四面皆有寶金白玉各八九千斤去壇左右二丈許入地九尺耳昔東海青童君曾乘獨飆飛輪之車通按行有洞天之山曾來於此山上矣其山左右有泉水皆金玉之津氣可索其有小安處爲靜舍乃佳若飲此水甚便益人精可合丹天市之壇石正當洞天之中央玄窗之上者也此石是安息國天市山石也所以名之爲天市盤石也玄帝時名四海神使運此盤石於洞天之上耳非但句曲而已仙人市壇之下洞宮之中央窻上也句曲山腹內虛空謂之洞臺仙府也

玄帝時名四海神使運安息國天市山寶玉璞石以塡洞天之中央玄窻之上也東海青童君曾乘獨飆飛輪之車通按行有洞臺之山皆埋寶金白玉各八九千斤於市石左右四面以鎮陰宮之嶺諸有洞天皆爾不但句曲而已邑人呼天市盤石爲仙人市壇是其欲少有彷彿而不了了也青童飆輪之迹今故分明

句曲之山諸記說今悉分明唯天市壇石未知的何所在以論迹而言隱量正應大茅山左右而踐行不見其異處或恐爲土木蕪沒所不論耳按保命趙承每登壇長嘯風雲立至此則不應在小處長見雲氣出入恒先起大茅北陰此或當高而陰故也夫眞人常御九龍左驂名飆右服名欻既履山頂故指乘其右驂今大茅嶺上向東行有路傍山平治狀如人功足通軌轍相傳皆呼此爲飆輪迹乃無埋沒石壇既未顯金寶亦難測所埋又疑洞天中央玄窻之上不應乃近南門復恐在中茅間邑人耆老亦不復知仙人市壇處自隱居來此山七八年尚未得窮歷踐行而況悠悠之徒令其究竟之耶所以來得

遍履者患於無良侶可同登涉之艱獨行又覺踽踽是以遂爾淹稽常所耻恨比日方負杖孤遊庶當委曲所聞所見耳中

茅山東有小穴穴口纔如狗竇劣容人入耳愈入愈闊外以盤后掩塞穴口餘小穿如盃大使山靈守衞之此盤后亦時開發耳謂之陰宮之阿門子勤齋戒尋之得從此入易於良常洞口其中多沙路曲僻經水處不大便易又道路遠不如小阿穴口直下三四里便徑至陰宮東玄掖門入此穴口二百步便朗然如晝日此卽洞天東門也隱量乃可知處自未敢輕索入耳前傳云洞宮出土上計十三四里許今此云三四里便至掖門者是近山下已薄而門勢又未平計入門復應向下數里乃得至宮耳入口便明者此爲內光出照不必關外日者也

大茅山亦有小穴在南面相似如一謂之南便門亦以后塡穴口但精齋向心於司命又常以二日登山延迎請祝自然得見

吾也誠之至矣陰宮何足不覩乎左慈復何人耶此卽南面之東便門應在柏枝礲后穴中此礲小穴甚多難卒分別必須精感得開乃可議入云二日者謂十二月二日依傳說年有兩日恐二月十八日諠譁雜鬧非專請之宜故也左慈以成仙人質見易於俗所以三月淸齋便得入洞長史雖挺分高邈而形識猶昧豈可相比此語是欲相獎勵耳長史後答亦作此意仰酬之也

三月十八日十二月二日東卿司命君是其日上要總眞王君太虛眞人東海靑童合會於句曲之山游看洞室好道者欲求神仙宜預齋戒待此日登山請乞篤志心誠者三君自卽見之抽引令前授以要道以入洞門辟兵水之災見太平聖君按中君書云常以二日登山延迎請祝卽請十二月二日不見道三月十八日者屢有正月中耳今臘月二日多寒雪遠近略無來者唯三月十八日輒公私雲集車有數百乘人將四五千道俗男女狀如都市之衆看人唯共登山作靈寶唱讚事訖便散豈復有深誠密契願睹神眞者乎縱時有至誠一兩人復患此諠穢終不能

得專心自達如此抽引乞恩無因得果矣唯隱居所住中巖禁斷淸年得無遊雜旣去洞隔嶺人自不知至於此也

良常山西南垂有可住處是司命往時別宅處也亦可合丹司命初過江立宅於此以自蕩滌質對神鬼今按垂之爲言如是邊際此正應在長史宅後大橫之西今父老相傳言如是邊際此正應在長史宅後大橫之西今父老相傳乃言大茅之西北平地棠梨樹間名下薄處言是司命君故宅耕墾至肥良多見磚瓦故物似經住止處亦驗烈不可穢犯君此審是則宜言中茅之西不應遠舉良常大都眞人語自不正的遇所引處便言耳昔時山下遠近諸處長林榛芳遮天蔽日无處不可隱密即今斫伐耕稼四通九逵山巾亦皆顯露時移事異不復可准乃言未久如此正復五六十年來漸劇耳

良常東南又有可住處其間當有累石如竈形竈間或有寄生樹樹如曲蓋形此處至好但恨淺耳雖爾自足此處今亦存但無復有寄生曲樹耳亦帶北洞流水其左右並近大路所以言淺即今凋迴无復可往也

洞口西北有一地地小危不安要自足立外靜舍也今此中以去多荒蕪漸近村埭並不足復居昔時言去縣小近往來爲易又近洞口所以屢及之耳外靜舍當以俟游賓從甚止非自往修行之所益知是欲相近之意也須居士所撰本此中向近所撰精舍地一篇今覩掾書者不以相次乃別出在長史所營宅前耳此後長史答書道西北地危仍次菌山不酬金鄉至室語明知本別呼之也

句曲之山有明菌山此山至佳亦有金乃可往採入土不過一二尺耳吾昔臨去時曾埋金於此欲服金者可往取但當不中以營私累耳今人不復識呼菌山者尋此山形當如菌孤立亦或是囷蒼之囷形如囷也按大茅後長阿積金東凹地有一山子獨秀如博山爐且又近積金山恐此或當是即今多石及樹木但金之所在指一兩處亦難尋索唯啓乞垂賜所不論耳意欲營轉鍊之事亦指此山前臨長澗東流水至幽隱有形勢若基搆有期當更宜述耳

大茅山有玄帝時銅鼎古鼑字鼎可容四五斛許偃刻甚精好在山獨高處入土八尺許上有盤石掩鼎上玄帝時命東海神使埋藏於此此亦當是移安息石時所埋也今最高處乃多石每吉日遠近道士咸登上燒香禮

拜无復草木果石爲小壇昔經有小瓦屋爲風所倒尋古來帝王並重鼎器者以其兩鉉法日月三足法三才能烹飪熟成萬物兼自能輕重神變隱顯故也中君後答云鑄羽山之銅以作之諸有洞天之山皆爾

大茅山下亦有泉水其下可立靜舍近水口處乃佳當小危不安耳今近南大洞口有好流水而多石小出下便平比世有來居之者唯宋初有女道士徐漂女爲廣州刺史陸徽所供養在洞口前住積年亡女弟子姓宋爲人高潔物莫能干年老而亡仍葬山南宋女弟子姓潘又襲住於今尙在元嶽中有數男人復來其前而居至齊初乃勅句容人王文清仍此立館號爲崇元開置堂宇廂廊殊爲方副常有七八道士皆資俸力自二十許年遠近男女互來依約周流數里廨舍十餘坊而學上道者甚寡不過修靈寶齋及章符而已近有一女人來洞口住勤於灑掃自稱洞吏頗作巫師占卜多雜浮假此例亦處處有之大茅東西亦有澗水有晉末得道者任敦住處合藥竈塘猶存今有薛彪數人居之又有朱法永近小山上快矚眺而乏水

良常山對穴口東視小山之嶺其上有埋銅數千斤以盤石塡其上漢時其山下有屈氏家大富財有巨億埋銅

器於此於今在也亦有錢錢在西北小山上向也今此山具存无知其錢銅處縱有彷彿亦不識尋覔此山明地高下墩澗不似經墟村住處恐歲代久遠勢迹乖異故也

曾得往年三月一日八月八日二書此乙丑所受則長史往年書是甲子年中按答云直置書於迹墟朱家靜中則非因華僑楊君送之也

三月一日書云今當墾赤石田日爲往來之階亦竟不就事也復云豈可遐弃坐觀存沒哉此道自決求眞之精誠也心不在我不可責人使必成之也赤石田今中茅西十許里有大塘食澗水久廢不修隱居今更築治爲田十餘頃長史昔意欲避形迹因作田之階得數處墾靈山而遇旱塘壞竟不果所以此書譏之耳

都不齋而有書云齋戒也此亦有答明辭奏不可輕妄動靜必皆聞徹矣

八月八日書云謹操身諧大茅之端乞特見採錄使目接溫顏耳聆玉音此語爲求道之甚急也得近書具至心可勤道弊志也司命君自在

東宮又書不應總合德有輕重之故也(司命常住大霍之赤城此間唯有府曹耳具位有高界故不宜共作辭啟二君雖同居華陽而宮府各異不得同紙凡書奏不如口啟於此可具鑒其儀格耳)吾等已自相知之厚薄書疏亦甚爲班班欲停之如何(此是長史輕脫置書於他家靜中而去恐方將人到又致漏泄眞靈愼密故有此語欲戒試其心事耳長史後答此言亦殆爲巧便)此書疏愼示俗人脫有見者掘壞靈山爾之罪大也(恐俗人貪狡之徒知此金寶處堪能鑿掘則事由宣泄此罪眞爲不輕非但爾時教戒亦傳貽無窮將來諸子咸共秘之)

右定錄中君答長史前書說句曲山事訖此長史前書無本出今唯有後答亦隨條奉酬次第如左

右從前眞常來凡二十一條並有掾寫

昔年十餘歲時述虛(此乃應是墟字錯悞而由來皆作墟字卽今之山西村名也)閑耆宿有見語茅山上故昔有仙人乃有市處早已徙去後見包公問動靜此君見答今故在此山非爲徙去此山洞庭之西門通太湖苞山中所以仙人在中住也唯說中仙君一人字不言有兄弟三人不分別長少不道司命君尊遠別治東宮未見傳記乃知高界有差降班次有等級耳輒敬承誨命於此而改(此長史又更答書云今有所起草存故得撰錄而前紙斷失亦非起端語也包公是鮑靚亦容人悉呼作包也答書時已是衆示傳記是乙丑年初矣)告小阿口直下三四里便徑至陰宮東玄掖門入此穴口二百步便朗然如晝日不審此洞天之別光爲引太陽之光以映穴中耶此洞天中官府曠大云宮室數百間屋官屬正二仙君兄弟復有地仙官男女凡有幾許人爲直是后室亦有金堂玉

房耶宮室與洞庭苞山相連不包公及妹朱氏昔在世實入此
宮不二人爲未得登舉作地下主者耶治在何處愚昧冒啓懼
有干忤（包公及妹事前中君書無有當復是別囑今更重問並洞中事定錄又答有後也）市山之盤石
市名之存由於此也今之孜孜志慕於道無心金玉尊靈所置
唯助令彌密耳豈有掘犯理耶此故爲未之照察也山左右泉
水金玉津液其地亦可立靜舍合丹輒當以爲意（此上答天市泉水可住事）
（而竟無所立也）不審玄帝是何世耶後生蒙蒙多所不及願告（顯與水王故號）
（玄帝外書亦爾長史脫致疑問耳此條復有答在後）告中茅山東有小穴陰宮之阿門入
道差易後當以漸齋修而尋求之靈宗垂念便以爲造金門而
登玉房也但存遲速之間不敢悒遲（有如此教示而不速求遊闢一何可恨所以衆靈每

勤勤引勸）告大茅山亦有小穴在南面相似如一謂之南便門欣見
啓悟喜稟德音精誠注向沐浴自新既聞吉日至時密造區區
之誠靈實鑒照（此道南面之東門與小阿東門相似者）告左慈復何人也此見獎
勗之言恩念下逮益令欣慕（傳上亦載此事）告良常西南垂有可住處
是司命君往時別宅亦可合丹穆自見傳記鄙心竊志欲尋司
命君往昔之舊宇高棲之所托患未能審知耳今輒當隱量求
處臨時各悟（傳上亦載此事基陛湮沒難可必審故更乞告示也）告良常東南又有可住
處累石如竈寄生樹如曲蓋爲誌往當尋其所告洞口西北有
一地地小危不安可立外靜舍愚意本自欲立內外靜舍輒當
疇量在宜（亦不聞立此外靜事而今有一累石壇歷然相傳乃言掾於此壇化遯也每往拜覲輒感歎纏心）告

蘭山至佳司命臨去埋金於此欲服金者可取且竊有合金液意今未敢議此若山居積年修學日進後而事可得密者臨時啟質中君書云吾昔臨去埋金不道司命長史此答誤耳告大茅山有玄帝時銅鼎在山獨高處入土八尺許此帝王之所

器疏示後生益增稟厲承下亦可以立靜

舍感備告悟告昔屈氏埋銅及錢此通非所擬向也聞此遠事世代變易能不悲歎昔初拜八月八日書已操身至遠處此猶是前村徐汎家尋家信見報云得應言未可登山便承此而歸直致此書於朱家靜中耳愚心鄙近亦以肉人穢濁精誠不懇無能上達不悟已鴞高聽得蒙省察辭與事違悚息而已長史玄挺動靜聞徹

屑辭所向便已關奏蒙報或是得楊君所傳者徐汎家今猶存後所云徐偶即應是兒後所以知井宅處亦云其祖曾爲長史門生也

昔占赤后田利近山下爲往來之階此乃丹誠尋遇天旱佃不收塘壞穆尋見用出此事力未展非爲息懷今方居山下故當修懇以此去洞口遠故不欲安耳此田既在大茅中茅之西去大山近瞻仰禮拜乃佳而言去洞口遠當是道去此洞口遠耳此田雖食潤水旱時微少塘又難立不知後當遂墾之不令塘尚決補築當用數百夫則可溉田十許頃隱居館中門人亦於此隨水播植常願修復此塘以追遠迹兼爲百姓之惠也

告書疏班班欲停之如何凡書疏之興所以運達意旨既蒙眷逮親奉覲對司命君二仙靈顏則天啓其願沐浴聖恩豈復煩書疏耶所謂得魚而忘筌也此蓋不欲停之辭故引以回見於理極好不審左公今何在又許葛孝亦言得道今在何處肉人喁喁爲欲知之葛既鄉人所以及問此條亦有

答在後

右長史答書訖此並是自起本多黵治用白牋交第如此歲乙丑此一行本題紙背

稽神樞第二

昔累得書見意深照旨趣先書以年行西吳哀顏待老中夜慨歎莫與酬諮夫誠感有在亦得之無晚也次書告有𠦑之志疇昔之好恆願眞人稟受要訣仰接容景親奉徽音夫勤未上徹精未廣耋眞要之賜未可豫及也後漢書云吾發自玄授金闕素名跨邁世迹超登淸虛何玄標之渺邈奇洞之淵遠哉欲克已洗心沐浴芳流若能斯者今其時矣未書云厠聞要旨當修五靈自謂西造閬圃東遊玄洲不爲邈絕求矜而誘之引而致之是爲言貫於心良可啓矣恭佼音效五靈亦復至耳然道淨外迹未關內眞是以雲車靈轅相適猶遐昔曾彰華僑依此而言則知華僑

先亦嘗眞降矣益應會敖世事有出嘿涂不必靜苟有分無志申公所病遇至不爲覆水始惋是以古喑有云逢時不邁山客𢭏粲者矣夫學道者固不宜恃其質分必當保任於淸全矣於焉騁逸松期回輪紫淸靈觀四響玄音合唱玉振雲奏不謀而和可謂祕道藏珍眞疇之上挺也子建志有年今因以反子昔旨耳此一書似是裴君言且楊書此亦不與後玄帝相連恐非中君答也又長史此四書本今並不存矣

玄帝者昔軒轅子昌意娶蜀山之女生高陽德號顓頊顓頊父居弱水之鄉項身陶七河之津是爲玄帝也仗萬靈以信順監眾神以導物役御百氣召致雷電於是乘結元之輦北巡幽陵南至交趾西濟流沙東至蟠木動靜之類小大之神日月所照

莫不屬焉四行天下周旋八外諸有洞臺之山陰宮之邱皆移安息之后封而塡之鑄羽山之銅爲寶鼎各獻以一於銅山神峯不獨句曲一山而已此所謂玄帝也（此後並中君答前所諮問四條事復以關上紙也說顓頊與五符語正同五符唯無埋鼎一事耳）鮑靚靚及妹並是其七世祖李湛張慮本杜陵北鄉人也在渭橋爲客舍積行陰德好道希生故令福逮於靚等使易世變練改氏更生合爲兄弟耳根冑雖異德蔭者同故當同生氏族也今並作地下主者在洞宮中靚所受學本自薄淺質又撓滯故不得多也欲知之其事如此亦如子七世祖父許肇字子阿者有賑死之仁拯飢之德故令雲蔭流後陰宮垂澤是以今得有好尚仙眞之心者亦有由而然也物皆有因會非徒爾而得之者矣（此書時先生誠事未授所以論及子阿功陰也鮑亦通神而敦尚房中之事故云撓滯後用陰君太玄陰生符爲太清尸解之法當是主者之最高品矣緣運事乃如此相關今人之善惡豈日徒然）

問葛玄玄善於變幻而拙於用身今正得不死而已非僊人也初在長山近入蓋竹亦能乘虎使鬼無所不至但幾於未得受職耳亦恒與謝稚堅黃子陽郭聲子相隨（葛玄字孝先是抱朴從祖卽鄭思遠之師也少入山得仙時人咸莫測所在傳言東海中仙人寄書呼爲仙公故抱朴亦同然之長史所以有問今答如此便是地仙耳靈寶所云太極左仙公於斯妄乎）左慈今在小括山常行來數在此下尋更受職也慈顏色甚少正得鑪火九華之益（左慈字元放李仲甫弟子卽葛玄之師也魏武父子招集諸方士慈亦同在中建安末渡江尋山仍得入洞又乞丹砂合九華丹九華丹是太清中經法小括卽小括蒼山在永嘉橋谿之北凡此諸人術解甚多而仙弟猶下者並是不聞三品高業故也許先生所以興歎）句曲有

五門有心立志淸齋三月登尋此門皆可卽得得可入但人自不能齋尋之耳來問欲知宮室所作濶狹多步男女主領人數當更相示來疏亦復盡邪勤自當見亦何事爾亦何事爾又當先承啓司命司命令答道宮室之委曲者吾乃敢言之耳此自是司命之別宮吾人亦不得爲洞臺之正主也按後所論諸官僚人物當是已爲啓司命乃具得受說之耳右定錄後書答長史所問訖此後玄帝來凡五條並楊書

東卿司命監太山之衆眞總括吳越之萬神可謂道淵德高折衝羣靈者也賈玄道李叔升言城生傅道流往並受東卿君之要也玄道河東人周威王之末年生叔升涿郡人漢元帝時生道流北地人漢靈帝殿中將軍也城生吳人後漢劉聖公時爲

武當郡尉也受學至勤並得眞道今在太山支子小陽山中此所謂地眞者也諸來作試者非一津而往矣或亦因人祝者此最難了也於斯之際可不愼乎此四人隸司命主察試學道者所以長史有書與賈賈卽呈司命司命亦答之並以在上卷此諸人名位小不顯外書周威王卽應是六國時威烈王也於時雖未立河東郡而卽地已有其名矣漢官無正殿中將軍或應中郎將也此紫陽眞人六月二十日受

右一條有掾書

七月十五日夜茅中君受書與許卿卽長史也後當爲上淸左卿玄感凝會精期遠範標神映挺雙理自分必能鵬飛辰阿雲扇靈元高振玉宇携轡秀眞可謂邈乎其奇落絶之視也於是洞陰之宮內臺下觀風無羽琅之鼓草無瓊金之流響雖渟光正明動回五

象固乞屈之夾觀小天之浮景耳何足絓卿司之至念紆蘭眞以盼氾邪然鑒無不應圓想必通所以興詠事外迹亦並而苟誠之所企吾無隱也想善建重離之明以期於必詣之會皓淸明朗賢亦俱學而得耳不令我等有蹙頞下風矣弘之而已此是受前書後一月日復受此猶論答欲見洞宮事所以有後說也善建重離之明如似指魏傳青錄文而長史名字不相應旣已稱俯玄仰自在瓊刄前則此刷當有義況也

右一條楊書

定錄官寮有左右理中監準今長史司馬職又有北河司命主水官考此職常領九宮禁保侯禁保侯職主領應爲種民者今洞宮自二君以下便次此三職爲大矣左理中監準大府長史昔用韓崇以居之崇

字長季吳郡毗陵人也少好道林屋仙人王瑋玄曾授之以流珠丹一法崇奉而修之大有驗瑋玄語之子行此道亦可以出身仕宦無妨仙舉也崇遂仕稍至宛陵令行仁以爲政用道以撫民虎狼深避蝗不集界遷汝南太守拔書佐袁安安後位至司徒時人通以崇有識物之鑒也陰皇后葬京師近郡二千石妻當會園陵而崇獨居淸素妻忿崇哭泣詔問其故太常馮奚答曰汝南太守韓崇淸苦遠尙味道忘形身享重官而妻自紡績政化仁簡視民如傷深達奇博有君子之鑒斯則昏夕之夜光陛下之子產也毒不遁寒儉之節哭怨無衣將足以顯崇明德耳上奇之加崇俸祿秩中二千石後孝明皇帝巡狩汝南上

治崇府崇使婁出住孤獨老嫗家上聞歎曰韓崇所謂百鍊不銷也賜縑五十匹崇在郡積十四年政化洽著舉天下最年七十四瑋玄乃授以隱解法得去入大霍山受瑋玄遁化泥丸紫戶術以度世今在洞中爲左理中監漢書所載事迹亦畧同而置辭小異耳袁安字邵平初爲縣功曹被舉歷任遂至三公和帝時卒即袁紹高祖也晉世又有馮奚亦爲太常名位同耳韓旣隱解必是記尸今晉陵上有韓冢崔巍高大從來相呼爲韓冢疑如桃君或即是此虛壙而世呼爲孫策將韓當冢也云王瑋玄是楚莊王時侍郎受術於玉君若是春秋時楚莊王者疑侍郎之官不似古職而漢楚王又無莊謚右理中監準職如司馬今有劉翊字子翔者居之翊本潁川人少好道德而家世大富常周窮困爲事好行陰德密惠陳留張季札當弔師喪車敗牛困翊於汝南界逢之與語不示名字即推車牛與乘之恤死救窮非一人矣後都長安翊舉計掾到都帝嘉其心拜郎中遷陳留太守出長安五百里中斂死恤窮損已分人行達陽平遂遇馬皇先生告翊曰子仁感天地陰德神鬼太上將嘉子之用情矣使我來攜汝以長生之道吾仙官也爾乃能隨我去不翊於是叩頭自搏少好長生幸神仙乞願侍給馬皇先生因將翊入桐柏山中授以隱地八術服五星之華法今度名東華來在洞中爲定錄右理中監漢書云翊字子相潁陰人家豐富常能周施而不爲惠曾行於汝南界中有陳留張季札遠赴師喪遇寒氷車敗頓滯道路翊見而謂曰君愼終赴義行宜速達即下車與之不告姓名策馬而去季札意其子相也後故到潁陰還所假乘翊閉門辭行不與相見常守志卧疾不屈聘命河南种稊臨郡引爲功曹後黃巾賊起翊救給乏絶資其食者數百人鄉族死亡則爲殯斂鰥寡則助其妻娶獻帝遷都西京舉上計掾

爾時道路冦阻翊夜行晝伏乃到長安上嘉其忠勤拜議郎遷陳留太守翊又散珍寶唯餘車馬自載東歸出關數百里見士大夫病亡道次仍以馬易棺脫衣斂之又逢故知飢困於路不忍委去因殺所駕牛以救其乏衆人止之翊曰視沒不救非志士也遂俱餓死此說大同小異故備載之論翊字子翔於字例相得而翊義亦是相相作息亮切音二者未詳孰正馬皇出列仙傳黃帝時馬師也定錄府有典柄執法郎是淯于斟字叔顯主試有道者斟會稽上虞人漢桓帝時作徐州縣令靈帝時大將軍辟掾少好道明術數服食胡麻黃精餌後入吳烏目山中隱居遇仙人號慧車子授以虹景丹經修行得道今在洞中為典柄執法郎易參同契云桓帝時上虞淯于叔通受術於青州徐從事仰觀乾象以處災異數有效驗以知術故郡舉方士遷洛陽市長如此亦為小異吳無烏目山婁及吳興並有天目山或即是也慧車子無別顯出十二月初一日夜定錄君所道此即同是丑年所受云北河司命項闕無人昔以桃俊兼之耳

俊似錢塘人少為郡幹佐未負笈到太學受業明經術災異曉為交阯太守漢末棄世入增城山中學道遇東郭幼平幼平秦時人久隱增城得道者也幼平教俊服丸精鍊氣輔星在心之術俊修之道成今在洞中兼北河司命主水官之考罰此位雖隸定錄其實受事於東華宮中節度桃俊字翁仲者也漢書無此事今冢在錢唐臨平墳壇歷然苗裔猶存鄉近時聞聲角之響故人不敢侵毀之皆知呼為桃司命冢錢唐杜徵士事京產先與隱居共有詩詠以讚述斯德別在集中幼平亦無所顯出張激子當為太極仙侯激子者河內張奉者也字公先少時名激子耳此人亦少發名字太傅袁隗歎其高操妻以女女服飾奢麗奉不顧背無異路人婦改服乃後成室家也後棄世入剡山遇山圖公　于山圖公子周哀王

時大夫仙人者也授激子九雲水强粱鍊桂法激子修此得道今在東華宮行爲太極所署也或領九宮尚書與北河侯對職治水考北河司命或爲禁保侯亦併供業故也北河司命亦治在洞天之中與張激子對局魏書云張範字公儀河內修武人祖歆漢司徒父延太尉袁隗欲以女妻範範辭不受性恬靜樂道徵命不就後爲議郎參丞相魏武軍事甚見敬重好賑救窮乏之家無餘財以建安十七年卒弟承字公先亦知名以方正拜議郎諫議大夫趙郡太守後隨魏武西征至長安病亡此說名字翻覆大異承與奉乃相類而非袁婿若是範又其字不同詳按事迹恐多是兄也魏書王修傳又云修往來南陽多止張奉舍奉舉家病修營拯之按張範兄弟乃嘗避地往揚州投袁術又非劉表不應在南陽二三爲疑也山圖公子出列仙傳中侯夫人所道尋洞中事皆二君所說如此兩條獨是中侯夫人者當本是東華中職寮故也我聞易遷中人竇氏言云河北司命禁保侯似有所擬想當審爾竇氏卽瓊英也似有所擬者當是長史故中君

受云北河司命方驗也恐受業高後定不復爲此職然主領種民事亦相符保命府多女官司三官官屬有七人四女三男明晨侍郎七人如今世上御史中丞之職並隸東華方諸宮保命君總關之耳明晨侍郎周爰支者漢河南尹周暢伯持之女也暢汝南安成人好行陰德功在不覺嘗作河南尹遭大旱收葬洛陽城旁客死骸骨萬餘人爲立義冢祭祀之應時大雨豐收所行多是此輩太上處以暢有陰行令爰支從南宮受化得仙今在洞中爰支亦少好道服茯苓三十年後遇石長生教之以化遁化遁上尸解也暢卽周嘉從弟也性仁慈和篤某帝時爲河南尹永初二年夏旱久禱無應因收葬萬餘人應時大雨位至光祿勳明晨侍郎張桃枝者漢司隸校尉朱寓季陵母也沛人寓往與陳蕃俱誅寓母行陰

德久聞在易遷始得爲侍郎耳（朱寓沛人桓靈時入後後同黨人之例李膺杜密俱下獄死非陳蕃同時）明晨侍郎夏馥字子治陳留人也少好道服术餌和雲母後入吳山從赤須先生受鍊魂法又遇桐柏眞人授之以黃水雲漿法得道今在洞中馥少時被公府辟召縣辟書著桑樹乃去其用懷高邁如此（後漢及高士傳並士陳留圉人少爲書生桓帝時舉直言不就性質直不同時黨爲閹人所疾限於黨錮之限避難乃翦鬚髮變形逃林慮山中爲人治作後還家杜門不出不與人相見黨禁未解而亡赤須子出列仙傳桐柏卽右弼王）餘數人不能一二道之例皆取平貞正直體隱神淸卽侍郎之才不限男女也（前云有七人今此唯說二女一男）右保命君所道（當是接中候告後乃言之）童初府上師用劉文饒文饒者弘農劉寬也少好道會舉漢方正稍遷南陽太守視民如子怒不形顏口無疾言

行陰德拯寒困萬民悅而附之如父母焉後爲司徒太尉上賜酒伏地睡詔問故乃答曰臣任重責大恒憂心如醉且使奴至市買菜奴盜用錢飲酒晏乃還卧於閤內又不得菜旣醒乃罵之爲死狗罵畢卽束帶來入恐奴從後自殺所以慮之不覺忽然睡耳願見哀恕寬用心仁愛觸類如此矣年七十三一旦遇靑谷先生降之於寢室授其杖解法將去入太華山行九息服氣及授以爐火丹方修之道成今在洞中作童初府師上侯主始學道者（後漢書云劉寬字文饒弘農華陰人父名崎順帝時爲司徒寬爲人謹厚常行有人失牛乃就寬車中認之寬無言解駕牛與之步歸頃有認者得牛而送還慚懼寬乃謝遣之桓帝延熹八年爲南陽太守恒用蒲鞭靈帝嘉平五年爲太尉嘗於御坐被酒睡伏帝問太尉醉邪寬仰答臣不敢醉但任重責大憂心如醉耳嘗有客來詣寬寬遣奴市酒迂久大

醉而還客罵爲畜產寬須臾遣人視奴疑恐自殺語左右曰此
是人而罵爲畜產爲辱孰甚故吾懼其死耳後封逯鄉侯六百
戶中平二年七年六十六贈車騎將軍時進謚曰招討侯子松
嗣按此說復爲同異故詳載之靑谷先生無別顯出凡此諸引
教仙人恐告是下教限
不爾則不應得輒然華陽中事當更示爾正月二十三日東
宮上人來看洞中時或有𨑅山賓共集高會眞仙之日脩可暫
登伏龍之鄉以禮拜於靈岫邪可示許侯令知之此亦應是中
君仍前十二
月一日言也東宮上人即靑童君𨑅山賓即西王母上卷亦有
此告令登伏龍以望山禮拜便異乎陟嶺非必以近易爲言恐
當宜
然也昔有一人好道而不知求道之方唯朝夕拜跪向一枯樹
輒云乞長生如此二十八年不倦枯木一旦忽然生華華又有
汁甜如蜜有人教令食之遂取此華及汁並食之食訖即仙矣
如是用心精誠之至也枯木尚能生紫華濡汁津況三秀之靈

阿五芝之所播植而不能數恭山岫洗拔滓穢者良可悲也世人
所以攙此一
字非眞每不得如意者亦如子所不得如意耳豈異邪昔
有劉少翁會數入太華山中拜禮向山如此二十年遂忽一旦
得見西嶽丈人授其仙道禁山符有西嶽君西嶽
公不知是此丈人邪昔有一人數
旦旦詣河邊拜河水如此十年河侯河伯遂與相見與其白璧
十雙教授水行不溺法此人見在中嶽得道河侯河伯故
當是兩神耶左慈
初來亦勤心數拜禮靈山五年許乃得深進內外東西宮耳前
云
三月便得進與此大
殊恐以深進爲異也學道當如山世遠去人事如淸虛眞人步
深幽當如周紫陽何有不得道邪世遠傳未出其捨家尋學事
在讖書即尹公度弟子已得
爲太和山眞人淸虛王君
紫陽周君各自有傳耳建志當令勤研神令虛所爲所作當

令容青童戒南眞亦云學道唯須勤容勤即晝夜而勿怠容則非我而不知今中君復說此實爲至論可謂一言以蔽之

右定錄君所道使疏此一條又有楊書夫望林者豈不想易遷之若人羨彼子之濯景邪可謂瞻之在前忽焉在後長史妻既已在易遷爲長史今眺望林嶺豈無羨想之懷昔自謂勝之今翻在後蓋以勸激長史之辭也

右南嶽夫人言

張姜子西州人張濟妹也濟後漢末西涼州人爲董卓將後攻穰城被射死即張繡從叔也其妹不顯外書不知出適未李惠姑齊人夏侯玄婦也玄魏末人與李豐俱爲晉文王所誅不知婦亡在玄之前後李豐乃是馮翊人非齊人不知此是李誰之女施淑女山陽人施績女也施績吳興人孫皓時爲驃騎將軍守西陵今云山陽恐女或出適取夫家郡不爾則乖鄭天生鄧芝母也鄧芝字伯苗南陽新野人在蜀爲劉禪車騎將軍後行見蝯抱子行引弓射殺因感念而亡母不知鄭誰之女此數女子昔世

有仁行令問並得在洞中洞中有易遷館含眞臺皆宮名也計今在易遷館東廂中此館中都有八十三人又有協辰夫人者九宮之女也太上往遣來教此等法皆以保命授書協晨夫人主教領之也夫人漢司空黃瓊女黃景華也韓終授其岷山丹服得仙黃瓊江夏人字世英漢順帝時司空司徒太尉年七十九亡父名香章和帝時爲尚書令救活千餘人瓊子琬司徒太尉爲李傕所殺夫人亦不知出適末今此諸人或稱女或稱婦或稱母蓋各取名達者而言之非必因附其功福所及也含眞臺是女人已得道者隸太元東宮中近有二百人前云八十三人止是易遷耳含眞既爲貴勝當須遷轉乃得進入也此二宮盡女子之宮也又有童初蕭閑堂二宮以處男子之學也其男女名氏又出後並是畧稱標勝者也計與數人共止最於鄧伯苗母相親愛餘亦厚耳伯苗母即鄭夫人也設脉待靈誠

孝子之長想也計亦已爲其兒作惠益也計前與爾杯布殆相與爲贈當往洞室之計耳仙官有禁不得道實故假以他惠也此亦意之至也其亦欲設牀寢令精氣之往有所棲者也可寄諸其兒道如此（此令告掾也其事皆有指趣不容顯注之從定錄官寮來凡三十一條並有掾寫注之一卷相隨）

稽神樞第二

地下主者復有三等鬼帥之號復有三等　並是世有功德積行所鍾或身求長生步道所及或子弟善行庸播祖禰或諷明洞玄化流昆祖洞玄卽大洞玄經讀之萬遍七祖以下並得鍊質南宮受化胎仙非今世所稱洞玄靈寶經也夫求之者非一而獲之者多途矣要由世積陰行然後皆此廣生矣鬼帥武解主者文解俱仙之始也度名東華簡刋上帝不隸酆宮不受制三官之府也又別云心勤於事欲兼味於淸正華目以隨世畏死而希仙者亦多作文武解主者其一等地下主者散在外舍閑停無業不受九宮教制不聞練化之業雖俱在洞天而是主者之下者此自按四明法一百四十年依格得一進耳一進始得步仙階給仙人之使令也

依劍經主者大有品秩遷轉年限縣足懸殊此等數之目異於品名反以多爲貴如此階秩矣其二等地下主者便徑得行仙階級仙人百四十年進補管禁位管禁之位如世散吏也此格卽地下主者之中條也李東等今在第一等中李東曲阿人乃領戶爲祭酒今猶有其章本亦承用鮑南海法東才乃凡劣而心行淸直故得爲最下主者使是許家常所使永昌元年先生年二十三就其受六甲陰陽行厨符既相關悉聊復及之耳　其第三等地下主者之高者便得出入仙人之堂寢遊行神州之鄉出館易遷童初二府入晏東華上臺受學化形濯景易氣十二年氣攝神魂十五年神東藏魄三十年棺中骨還附神氣四十年平復如生人還遊人間五十年位補仙官六十年得遊廣寒百年得入昆盈之宮此卽主者之上者仙人之從容矣

張姜子等先在第二等中亦始得入易遷耳鬼帥之位次亦如此矣主者之位亦不限男女按此年限得棺中之骨便得出生世中亦往往有此改變隱適難以意量殆入不可思議之境耳易遷童初二宮是男女之堂館也其中閒靜東海青童君一年再遊校此諸宮觀見羣輩也一年再遊似依傳中日而前書云正月二十三日東宮上人來便是不必復有定期也趙素臺在易遷宮中已四百年不肯徙自謂天下無復樂於此處也趙素臺是趙熙女漢時為幽州刺史有濟窮人於河中救王惠等於族誅行陰德數十事故其身得詣朱陵兒子今並得在洞天中也熙恆出入在定錄府素臺數微服遊行道巷盼山澤以自足矣趙熙漢書不顯微服遊行蓋謂在洞天中耳不應乃出世中也易遷中有高業而蕭條者有竇瓊英韓太華劉春龍王進賢李奚子

郭叔香此數人並天姿鬱秀澄上眇邈才及擬勝儀觀駭眾此則主者之高者仙官之可才其次及得張善子輩鄧伯苗母有善行故後來人多宗芘之竇瓊英者竇武妹也其七世祖有名峙者以藏枯骨為業以活死為事故祚及於英身矣竇武字游平竇融玄孫峙則應是融祖也武亦恆以財物散施天下貧乏靈帝時為大將軍與陳蕃俱被誅其母產武時幷產一蛇蛇出即走上南山至母死無何而來哀泣良久又去亦所以為異但未解俱承七世之慶兄戮而妹當仙非道家之北斗也鬼官別有北斗君以司生殺耳按孫皓敗將張悌軍人柳榮病死已三日旦忽起大呼云至北斗門下見人縛悌來因是驚誤爾日晚悌戰死如此此即應是第四宮也今第五第六宮不顯所主者恐是考責之府也鬼官之太帝者北帝君也治第一天宮中總主諸六天宮餘四天宮其四明公各在其中治雖云各治一宮又不顯各在何宮宮既並列復不得依位作四方言

之尋其公次第高下則第二宮名爲西明公治第三宮東明公治第四宮北斗君治及次南次北也

二天官立一官六天凡立爲三官三官如今刑名之職主諸考謫常以眞仙司命兼以總御之也並統仙府共司生死之任也大斷制皆由仙官道家常呼三官者是此也而消魔經云岱宗又有左火官右水官及女官亦名三官並主考罰今三茅君通掌之大君爲都統保命爲司察矣所以隸仙官者以爲天下人不盡皆死其中應得眞仙則非北帝所詮或有雖死而神化及質者如此皆在眞仙家簡錄故司命之職應而統之也鬼官北斗君乃是道家七辰北斗之考官此鬼一官又隸九星之精上屬北晨玉君天上北斗有所思察故鬼官亦置此職以精象相應統領旣關璇璣是以仰隸太上之曹也府耳未必盡徑來也兩吏一二寮可示爾同氣令知斗處幽闇之秦也道業可不勖哉此三人外書並不顯後漢有李雲亦爲白馬令以直言忤旨死令示同氣者謂

以告長史掾也七月二十四日夜保命君告按前受長史司馬諸人雖定錄所告而應是初說洞中事是丑年十一月今此說雜人乃宜繼後反爲七月復不應是寅年進退拯難詳從地下主者來凡十四條並有掾寫共一卷也含眞臺洞天中皆有非獨此也此一臺偏屬太元府隸司命耳其中有女眞二人總之其一女眞是張微子漢昭帝時將作大匠張慶女也微子好道因得尸解法而來入此亦先在易遷中微子常服霧氣自云霧氣是山澤水火之華精金石之盈氣也久服之則能散形入空與雲氣合體微子自言受此法於東海東華玉妃滄文期文期青童之妹也微子曾精思於寢靜誠心感靈故文期降之授以服霧之道也服霧之道授微子微子亦時以教諸學在含眞易遷中者我昔嘗得此方乃佳可施用

者也

服霧法常以平旦於寢靜之中坐卧任己先閉目內視髣髴如見五臟畢因口呼出氣二十四過臨目爲之使目見五色之氣相繞纏在面上鬱然因又口內此五色氣五十過畢咽唾六十過畢乃微呪曰太霞發暉靈霧四遷結氣宛屈五色洞天神煙合啟金后華眞藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五靈化分合明扇虛時乘六雲和攝我身上昇九天畢又叩齒七通咽液七過乃開目事訖此道神妙又神州玄都多有得此術者爾可行此法耶久行之常乘雲霧而遊此服霧法已別抄用事在第三篇中今猶疑存此與本文相隨也

其一女眞是傅禮和禮和是漢桓帝外甥侍中傅建女也北地

人其家奉佛精進女常旦夕灑掃佛前勤勤祝誓心願仙化神靈監其此心亦得來此久處易遷今始得爲含眞臺主也常服五星氣以得道禮和善歌歌則鳥獸飛聚而聽聲焉

右定錄君言張傅二人外書不顯或應在各家譜中

又一條有楊書又掾寫

王衍爲晉武帝尚書令其女字進賢爲愍懷太子妃洛陽亂劉曜石勒掠進賢渡孟津河於河中欲妻之進賢罵曰我皇太子婦司徒公之女而胡羌小子敢欲干我乎言畢卽投河中其侍婢名六出復言曰大既有之小亦宜然復投河中時遇嵩高女眞韓西華出遊而愍之撫接二人遂獲內救外示死形體實密

濟便將入嵩高山今在華陽宮洞内易遷之中六出時年二十
二三許體貌亦整善有心節本姓田漁陽人魏故浚儀令田諷
之孫諷嘗有陰德之行以及於六出耳 晉書云王衍長女名景風貌美賈后爲弟謐娶之少女名惠風以配愍懷太子恨之如此則不甚美也永嘉五年六月王彌劉曜石勒破洛賊欲逼妃妃拔刀曰我太尉公之女皇太子之妃有死而已終不爲逆虜所辱遂見害家人收葬於城西南洛水之北追謚曰貞定如與此說小異
范幼沖遼西人也受胎化易形今來在此恒服三氣三氣之法
存青氣白氣赤氣各如綖從東方日下來直入口中挹之九十
過自飽便止爲之十年身中自有三色之氣遂得神仙此高元
君太素内景法旦旦爲之臨目施行視日亦佳其法雖鮮其事
甚驗許侯可爲之 此法亦以重抄書在第三篇修有事中 范監者卽其人也昔得

爲童初監今在華陽中 又別云曾爲漢尚書郎善解地理以冢宅爲意此亦在第三篇右三條並楊書
河内李整昔受守一法并洞房得道初在洛陽山近來入華陽
中又主諸考祟民間之事整往爲常道鄉公傅受道入山之時
巳年六十 不知李作何位亦應是監職常道鄉公魏元帝本封也 罡山東北有穴通大句
曲南之方山之南穴姜伯眞數在此山上取石腦石腦在方山
北穴下繁陽子昔亦取服 此罡山猶是大橫山故後云掾恒與方山五人往來但不知有路通洞天中不爾繁陽子卽鹿迹洞中何苗也 此北於山中亦有此物 未詳於山在何處今句曲北鹿迹山西有名於角山似當是其處也 石腦故如石但小斑色而輭耳所在有之服此時
時使人發熱又使人不渴李整昔未入山時得風痺疾久久乃
愈耳此人先多房内事殆不同今者疾之輕薄也 后腦今大茅東亦有形狀

(圓小如曾靑而質色似鍾乳汁下乃皎白時有黑斑而虛輭服之乃熟爲治亦似鍾乳也)羅江大霍有洞臺中有五色隱芝(此則南眞及司命所任之處也)華陽洞亦有五種夜光芝(此則司命所請以植句曲內外者也)良常山有熒火芝此物在地如熒火狀其實似草而非也大如豆形紫華夜視有光得食一枚心中一孔明食七枚七孔明可夜書計得食四十七枚壽萬年(從來未聞有見之者當是無至心尋求耳)包山中有白芝又有隱泉之水正紫色(此卽林屋山也在吳太湖中耳)華陽雷平山有田公泉水飲之除腹中三蟲與飲泉水同味云是玉砂之流津也用以浣衣不用灰以此爲異也(此水今從地涌出狀如沸水味異美取浣垢衣便自得淨卽所呼爲柳谷汧者在長史宅東南一里許也)昔高辛時有仙人展上公者於伏龍地植李彌滿其地展先生今爲九宮內右司保其常向

人說昔在華陽下食白李味異美憶之未久而忽已三千年矣(諸歷檢課謂堯元年戊戌至齊之巳卯歲二千八百三年高辛卽堯父說此語時又應在晉世而已云三千年卽是堯至今不啻二千八百年外歷容或不定如此丁亥之數不將已過乎汲冢紀年正二千六百四十三年彌復大懸也)後有郭四朝又於其處種五果又此地可種柰所謂福鄉之柰以除災厲秦時有道士周太賓及巴陵侯姜叔茂者來住句曲山下又種五果并五辛菜叔茂以秦孝王時封侯今名此地爲姜巴者是矣以其因叔茂而名地焉(地號今亦存有大路從小茅後通延陵卽呼爲姜巴路也但秦孝公時未併楚置郡巴陵縣始晉初不知那有巴陵之封恐是巴蜀之巴故也)此二人並已得仙今在蓬萊爲左卿今南鄭諸姜則叔茂之後茂曾作書與太極官僚云昔學道於鬼谷道成於少室養翮於華陽待舉於逸域時乘飆

輪宴我句曲悟言永歎代謝之速物存人亡我勞如何太賓亦
有才藝善鼓琴昔教糜長生孫廣田廣田卽孫登也獨絃能彈
而成八音眞奇事也孫登卽嵇康所謂長嘯者亦云見彈一絃之琴斯言非虛矣叔茂種五
辛菜常賣以市丹砂而用之今山間猶有韮薤卽其遺種邪今呼
爲韮山在大茅西甚多大韮又餘處亦有蒜薤耳非山姜巴一處也今舍前有塘乃郭四朝所造
也高其墻岸蓄水得深但歷代久遠塘墻頹下耳今舍語似是論長史宅宅
前今乃有塘近西爲堤墻卽是遏柳浉水而去郭千甚遠郭千在北洞西北今有大陂塘四朝先應住此未解舍前之意恐長
史於彼復立田業又有說在後四朝常乘小船游戲其中每叩船而歌曰淸池
帶靈岫長林鬱靑葱玄鳥藏幽野悟言出從容鼓檝乘神波稽
首希晨風未獲解脫期逍遥邱林中晨風謂上淸玉晨之風非毛詩所謂鴥彼晨風之鳥

也
浪神九垓外研道遂金眞戢此靈鳳羽藏我華龍鱗高舉方
寸物萬吹皆垢塵顧哀朝生惠孰盡汝車輪女寵不弊席男愛不盡輪朝生夕死
蜉蝣也以喻人之在世易致消歇耳遊空落飛飈靈步無形方圓景煥明霞九鳳
唱朝陽暉翮扇天津蓊藹慶雲翔遂造太微宇挹此金梨漿逍
遥玄垓表不存亦不亡玄垓九垓皆八極之外九霞之頂名也飛登木星亦名玄朗東陽之垓故若士
語盧敖云吾與汗漫期於九垓之上矣駕欻舞神霄披霞帶九日高皇齊龍輪遂
造北華室神虎洞瓊林風雲合成一開闔幽冥戸靈變玄迹滅
四朝爲玉臺執蓋郎故云高皇齊龍輪定錄言右十二條掾寫共一篇
四朝燕國人也兄弟四人並得道四朝是長兄也眞法其司三
官者六百年無違坐超遷之四朝職滿上補九宮左仙公領玉

臺執蓋郎中間久闕無人後以思和代四朝也山下居民今猶呼一平澤地爲郭千者是四朝之姓尙存於民口也四朝往曾使人種植於此地也年年四朝每行皆過詣此山以造思和遊看原阜此是茅傳中言也按如此說郭千止是種植處非居止也任處則長史宅果應是矣今塘墻既頹決水不復甚停人皆以爲田耳然其地汗瀾小壅猶自成池可得汎舟而歌但無人能追蹤遠世可歎如何後云此四朝年年行過遊看是上補去後猶復憶羨舊居所以數寫良常眷盼朋好

張玄賓者定襄人也魏武帝時曾舉茂才歸鄉里事師西河薊公服术餌兼行洞房白元之事後遇眞人樊子明於少室授以遯變隱景之道昔在天柱山中今來華陽內爲理禁伯理禁伯主諸水雨官也此人善能論空無乃談士常執本無理云無者大有之宅小有以生焉積小有以養

小無見大有以本大無有有亦無無焉無無亦有有焉所以我目都不見物物亦不見無寄有以成無寄無以得無於是無則無宅也太空亦宅無矣我未生時天下皆無無也其所論端據如此桐柏諸靈亦不能折也自云昔曾詣蓬萊宋晨生晨生者蓬萊左公也與其論無粗得人意過此已去尙未能本有安能本無邪與餘人論空無天下中皆無人焉其高氣秉理如此東卿君紫微玄清亦莫得而干也理禁伯官亦保命之監國也此論空無之理乃殊得無宗而玄玄固難可由覈矣眞人之才義亦是甚有優劣東卿桐柏紫微玄清蓋相推並言談之英辯者故舉此爲標也按左傳稱君之世子從曰撫軍守曰監國監國之任則是副貳疑此監國或因作監司也

趙威者東郡人也少學邯鄲張先生先生得道之人耳晩在中嶽授玉佩

金鐺經於范邱林邱林乃是漢樓船將軍衛行道婦也學道得仙遂授行挹日月之道又服九靈明鏡華遂得昔亦來在華陽內爲保命丞河圖云吳楚多有得見太平者其常語人云此語不虛此驗不久如此諸學者何可不彌加勤厲也 其存明鏡非世間常法也受范邱林口訣云善嘯嘯如百鳥雜鳴或如風激眾林或如伐鼓之音時在天市壇上奮然花向長嘯呼風須臾雲翔其上衝氣動或冥霧飆合或零雨其濛矣保命有四丞此一人主爲暴雨水及領五芝金玉草若欲致洪雨者將可辭詣之也又理禁伯亦主雨水若請雨宜并爲辭也 其一丞是咸陽樂長治東卿司命君鄉里人也爲小君所舉用漢桓帝中書郎晚從中嶽李先生受道行七元法得

仙相去二百餘年猶蒙卿邽之澤也 一人是孟君入室弟子鄭雉正者孟君所屬用孟君京兆人或呼爲孟先生不知何名位 其一是西山唐房此則神仙傳所載是蜀人奉事李八百者也 樂長治主災害鄭雉正主考注唐公房主生死趙威伯主仙籍並記學道者并暴雨水靈芝之草洞宮官僚司察吳越非民在任不過此四丞也其下則有四師事在第三篇中

定錄道此右此有掾寫依紙墨亦言前篇而中間有此失缺此行後又割恐刖復有事並遺落深可恨惜耳

杜契者字廣平京兆杜陵人建安之初來渡江東依孫策入會稽嘗從之後爲孫權作立信校尉黃武二年漸學道遇介琰先生授之以玄白術隱居大茅山之東面也守玄白者能隱形亦數見身出市里契與徐宗度宴賢生合三人俱在茅山之中時

得入洞耳或自採伐貨易衣粮於虛曲而人自不知之耳猶琰者即白羊公弟子也今在建安方山中也琰即禁山符云為孫權所殺化形而去往建安方山尋白羊公材必當於此時受道也契音薛即與舜同契字四畫契三畫分毫有異也徐宗度晉陵人作孫皓左典軍呂悌司馬受風谷先生氣禁道故得契俱晏賢生是步陟外甥即宗度之弟子也

契弟子二人一人孫賁孫女寒華也少時密與契通情後學道受介琰法又以法受寒華寒華初去時先叛入建安依邵武長張毅毅即契通親故得免脫事平乃歸茅山耳寒華行玄白法而有少容今嘗俱處也玄白道忌房室自契受道不得行此吳豫章太守孫賁之子也山陰王孫奚之子寒華也尋此二人乃因奔淫無應入道而用志能自抑斷如此此宜其階也賁是權同堂兄有子四人各名鄰安熙疏而無奚或是小名又無奚或為王者也

其弟一子是陳世京世京孫休時侍郎少好道數入佛寺中與契鄉里故晚又授法契初將寒華入建安之時時亦同舉實賴世京濟其密計焉此數子今處茅山之外非常在洞中之客也亦時得入耳亦數至長史舍屋間遊戲然多在大茅之間建安初至孫休即位六十二年杜初從孫策不滅年二十左右則遜時已年八十許矣不容初爾世京今服朮澤瀉寒華無所服茅山通無后室則必應起廬舍既有服餌使須藥具兼猶資衣粮不容都為隱默但干時林蓊幽阻無人尋迹耳守玄白之道常旦坐臥任意存泥丸中有黑氣存心中有白氣臍中有黃氣三氣俱仙如雲以覆身上因變成火火又繞身身通洞徹內外如此旦行之至日向中乃止於是服氣百二十過都畢道止如此

使人長生不死辟卻萬害所謂知白守黑守知黑守白萬邪消卻忌食六畜肉及五辛之菜當別寢靜思尤忌房室房室即死

此道與守一相似但如爲徑要以減之耳忌房室甚於守一一之忌在於節之耳初存氣出如小豆漸大衝天三氣纏煙繞身共同成一混沌忽生火在三煙之內又合景以鍊一身一身之裏五臟照徹此一要道也此數人並已三百餘年正玄白之力也並是不死之學者未及於仙道玄白事已重抄出在第三篇修用中計杜於建安初可年二十許至晉興甯三年始一百九十歲諸人又晚學而此云並三百餘年恐長三字亦强可是二耳若欲守玄白者當與其經經亦少許耳自可兼行以除萬邪卻千害行之

三十年匿身隱形日行五百里一名此道爲胎精中景玄白法也八月十四日夜保命仙君告此告必應是告牙亦可是試以戲長史爾牙守一竟未起別寢邪此一語是論玄白守一事忽然憶寅獸寅獸當是未免房中因而及此也渟景翳廣林曖曖東霞升晨風舞六煙敎鬱八道騰五嶽何必秀名山亦足凌嬌手攝洞阜棲心潛中興吐納胎精烝玄白誰能勝右杜廣平恒喜歌吟此今疏相示

右定錄君道此此亦應同十四夜告從杜來九條並有掾寫共一篇

峩峩岑山幽巖嶺芳卓卓先生乘和來翔散髮頹韻躬耕陵堤三餐自足不期裹粮玉迹東映鳳響西彰公侯招之凌風振裳處不矜嘿出不希揚被褐容與杖策頡頏此一篇有異手書乃接前詩後而後又仍

按以蕭寂華門事既眞書止說前一篇已自畢則此詩非復是杜所作而不知其義是誰

右近所摽靜舍地此金鄉之至室若非許長史父子豈得居之後世當有赤子賢者乃得居此鄉爾子孫事祕之不可輕泄按此所摽卽應是後云長史所營屋宅處也金陵之地乃廣則此爲最勝之地非眞仙不得居故唯長史掾可居耳赤子賢者莫測爲誰或是姓赤或是大人或將來英賢應運者乃當復得居既方是後世子孫時事則非今所宜預言兼以此地禍重不欲宣廣使人濫住致有犯穢故也

許長史今所營屋宅對東面有小山名雷平山周時有雷氏養龍來在此山後有姜叔茂田翁亦居焉其山北有柳汧水或名曰田公泉以其人曾居此山取此水故也雷平山在小茅北基址相連田公泉今具存左右甚多水柳樹故名柳汧此泉卽前所云浿衣不用灰者長史宅自湮毀之後無人的知處至宋初長沙景王檀太妃供養道士姓陳爲立道士廨於雷平西北卽是今北廨也後又有句容山其王文淸後爲此廨主見傳記知許昔於此立宅因博訪者

宿至大明七年有術虛老公徐偶云其先祖伏事許長史相傳識此宅只在今廨前烏桕樹之處應是似猶有齋堂前井存于時草萊蕪沒王郎芟除尋覓果得磚井土已欲滿仍掘治更加甓累今有好水水色小白或是所云似鳳門外水味也於是審知是故宅從來空廢無敢居者既云金鄉至室便爲伏龍之膏腴矣其西北卽有長岡連亘呼爲長隱者也

雷平山之東北有山俗人呼爲大橫山其實名鬱岡山也名山記云所謂岡山者也下有泉水昔葢朗於此下合神丹而升玄洲水邊今猶有處所此山正東面有古時越翳王冢本墓字後人黯作冢此山今連延甚長後云古人合丹猶應是此李明但言在方隅則疑其小近南水邊不復見有基迹或漸蕪沒故也越翳王是句踐四世孫初不肯立逃入菁山穴越人薰出之後於吳徙還會稽以周宣王十一年爲孫諸咎所殺越人又殺諸咎不知那得遠來葬此或當有神異處故也今尋視未見指的墳冢而如有兆域處者

右定錄君言右三條有掾寫

華陽中玉碣文在童初府西向一云四面其文曰解帶被褐尋生理活養存三一洞我玉文領理八老二十四眞不眠內視微氣綿綿把錄太素玄之又玄神道在今子來乃臻

易遷云鄧夫人語之解此則得仙此仙之要言易遷不解此許侯可解注之易遷則長史妻也鄧夫人即鄧芝母也此碣文乃粗可領解皆上道中事但下挺者無由究知之故令長史解釋亦或試以戲之耳

右一條有某書

隱居今所安經昭靈臺前欲立小石碣子刻書華陽頌十五篇皆讚述此山洞內外事庶以標誡靈府永垂遠世而未辦作石今且載其文於此曰

河篇徵往冊孔記昭昔名三循麗天序兩金標地英　右樞域

宅無乃生有在有則還空靈構不待匠虛形自成功　右質象

總神列三府分逐交五便陰暉迎夜晢晨精望曉懸　右形位

南峯秀玄鼎北嶺橫秦壁表裏玉沙津周回隱輪迹　右標貫

左帶柳汧水右浚陽谷川土懷北邙色井洌鳳門泉　右區別

郭千峙流岸姜巴亘遠蹤廟貌或時饗別宅乃恆恭　右迹號

吳居非知地越家詎隱遷樹蓊徒低蔭石竈未嘗煙　右類附

果林鬱餘榛蔬圃蔓遺幸樊芝可燭夜田泉常瀞塵　右物軌

降轡逼山客解駕靑華童寢宴含眞館高會蕭閑宮　右遊集

淸歌翔羽集長嘯歸雲翻子絃有逸調空談無與論　右才英

標舍雷平下立靜連石陰上道已沖念飛華當軫心　右學稟

方嵎遊瓊刃華陽棲隱居重離儻或似七元乃扶胥　右挺契

號期行當滿亥數未終丁迨乃承唐世將賓來聖庭　右機萌

濟神既有在去留從所宜靈迹何顯晦冥迹自相知　右業運

刋后玄窟上顯誠曲階門動靜顧矜錄不負保舉恩　右誠期

右此十五首下各兩字是其一篇中意篇中字字皆有義旨後之人自以篇中事求之

稽神樞第四

大茅山之西南有四平山俗中所謂方山者也其下有洞室名曰方臺洞有兩口見於山外也與華陽通號爲別宇幽館矣得道者處焉此山去大茅山可二十許里西南六七里有一洞口見外近時有人入見一青蛇在洞中因與呼爲青龍洞山近上及北面西面亦並有洞穴同不知何者是此兩口耳山上又有泉水冬夏不竭山■平所以號爲四平及方山也甚多南燭今積金山東■此樹皆能高大館中諸道士所資爲藥也藥其中先止者有

張祖常劉平阿呂子華蔡天生龍伯高並處於方臺矣

張祖常者彭城人也吳時從北來得入此室祖常託形墮車而死故隱身幽館而修守一之業師事上黨鮑察者漢司徒鮑宣五世孫也察受道於王君鮑宣漢司隸校尉爲王莽所害宣子永永子昱昱子某

劉平阿者無名姓名姓不示人也漢末爲九江平阿長故以爲號行醫術有功德救人疾病如己之病行遇仙人周正時授以隱存之道託形履幘而來居此室常服日月晨炁顏色如玉似年三十許人二君何容不知其本名既示不欲復說之耳戴孟之本族乃亦已陳之在後矣

呂子華者山陽人也陰君弟子已服虹丹之液而未讀內經來從東卿受太霄隱書而誦之常以幽隱方臺爲樂不願造於仙位也

蔡天生者上谷人也小爲嘯父賣雜香於野外以自業贍情性仁篤口不言惡道逢河伯少女從天生市香天生知其異人再拜上一檐香少女感之乃教其朝天帝玉皇之法遂以獲仙託

形鳥杖隱存方臺少女今猶往來之也天生師之龍伯高者後漢時人漢伏波將軍馬援戒其兄子稱此人之佳可法卽其人也伯高後從仙人刁道林受服胎炁之法又常服靑飢方託形醉亡隱處方臺師定錄君也伯高名述京兆人漢建武中爲山都長擢至零陵大守馬援征南日遣兄子嚴書曰龍伯高敦厚周愼口無擇言謙約節儉廉公有威吾愛之重之願汝曹効之効伯高不得猶爲謹勅之士謂刻鵠不成尙類鶩者也雷平山之東北艮常山之東南其間有燕口山三小山相隅故也一名方隅山下古人會合九鼎丹於此間也幽人在此時心樂居焉今常遊此方隅山下亦有洞室名曰方源館亦有二口常見外也常有此五人爲旅其山卽是大橫西南別有二墩壠相聚今人不復有呼其名者前云李明合丹卽是此矣幽人者掾去世後不欲顯名故號爲幽人此是未受事且

停洞館修業也山今亦有兩小口五人爲旅卽向之四平山者旣去來相通故時共遊處也所以楊君夢掾云向從四平山來也右六條是手新寫應是保命君所告也鹿迹山中有絕洞絕洞者纔有一二畝空地無所通達故爲絕洞洞室四面皆有靑白石亦以自然光明如綵舊作緲字如此張形下正平自有石牀石塌曲夾長短障隔分別有如刻成亦整盛也東北有小口纔劣容人入二三百步乃得洞室初入口甚急愈入愈寬大也口外南面有三積石積石下有汧索卽可得也亦或以一小石掩穴口穴口大小俱如華陽三便門便門亦用小石塞其口自非淸齋久潔索不可得鹿迹洞子亦爾不受穢氣故也此山今屬南徐州界正對茅山北望兒之亦有道士住鹿跡在石上云故仍以爲名洞口處乃可知而甚嚴潔亦无人敢觸冒者此云如華陽三便門則南洞北洞本大開餘東西及東南皆是塞矣

鹿跡華山中及洞主有謝稚堅王伯遼繁陽子號名耳是漢越騎校尉何苗叔達也進之同母弟少好道曾居河東繁山之南服食故自號爲繁陽子中君答長史問葛玄云在蓋竹山恒與謝稚堅相隨今稚堅乃在此不知爲去來往還爲當兩人同姓名也後漢書云何苗是何進異母弟爲車騎將軍黨附閹勢進被害時苗於朱雀闕下與進將吳匡戰死破斬董卓又破棺出尸支解之旣非故爲兵解去不知那遂得來居此其母亦被刑苗旣非進同生宮位復異具苗而字達於義不類恐別是一弟不必是名苗戰死者耳又有馮良馮良是南陽冠軍軍人少作縣吏年三十爲尉從佐迎督郵自恥無志因毀車煞牛裂敗衣幘遂去從師受詩傳禮易復學道術占候家中謂已死十五年乃還整修志節抗操嚴恪州郡禮辟不就詔特徵賢良高第半道委之還家時三公爭讓位於良遂不降就年六十七乃棄世東渡入山今在鹿跡洞中後漢安帝時人也漢書所載事亦畧同

又有郎宗者字仲綏北海安邱人少仕宦爲吳縣令學精道術占候風炁後一旦有暴風經窗間占知京師大火燒大夏門遣人往參果爾諸公聞之以博士徵宗宗恥以占事就夜解印綬負笈遯去居華山下服胡麻丸得道今在洞中後漢書載郎宗事云理京房易善星筭風角六日七分能望氣占候吉凶常賣卜自奉安帝徵對策爲諸儒表後拜吳令時卒有暴風宗占知京師當有大火記識日月遣人參候果如其言諸公聞而表上以博士徵之宗恥以占驗見知徵書到夜懸印綬於縣庭而遯去遂終身不仕子顗字稚元傳父業研精學徒常數伯人順帝陽嘉二年徵詣闕上書十一事拜郎中還家後爲同縣孫禮所害其餘其王叔明鮑元治尹蓋婦之徒復二十餘人並在北山不能復一二記之也此數人是絕洞諸山之主耳此絕洞仙人亦

思得學道者欲與之共處於洞室困時死其人耳此洞既無所通達正是地仙棲處必非三十六天之限也道喪由簪艮可哀矣寓家辱人哉簪者謂人貪仕宦衣冠坐此不得務道家室本寄寓耳此洞中乃是承宅爲戀戀不去實足辱敗人矣此亦諷誘於長史耳

右保命君告右三條楊書

范帥云三官有獄官不名廷尉名大理李豐今爲大理都餘一守缺以擬王附子不以與許虎也守職如今獄之三官也李豐字安國改字宣國馮翊人李義子本寒微有才志遂事魏爲尙書僕射尉與夏侯玄謀廢晉景王事泄召來令人以刀鐶撞腰煞之大理當爲大理卽古之獄官前漢洎魏時廷尉亦名大理此職是仙官也王附子是王ム之小名許虎卽虎牙也鮑靚因吾屬長史鼠子輩既爾可語郡守令得反映亦屬吾其家比哀欲非可奈何可寫存之耶鼠子恐是鮑靚小名鮑爲南海郡仍解化兒輩未得歸都所以屬之鮑卽許先生之師也

右二條有楊書

武當山道士戴孟者乃姓燕名濟字仲微漢明帝末時人也夫爲養生者皆隱其名字藏其所生之時故易姓爲戴託官於武帝耳而此人少好道德不仕於世矣少孤養母母喪行服葬服闋遂入華陽山服朮食大黃及黃精種雲母雄黃丹砂芝草受法於清靈眞人卽裴冀州之弟子也得不死之道裴眞人授其玉佩金鐺經并石精金光符遂能輕身健行周旋名山日行七百里多所經涉猶未得成仙人也戴乃授行玉佩金鐺而止不死而已未得神仙於理爲小難詳後又云玄眞亦其鈔要行之者神仙不死又與本經不同又石精金光符既不爲劔用則止是解化一符單服者此符主

隱遯不云健行也種五品芝世亦有法仙人郭子華張季連趙叔達晩又有山世
遠者此諸人往來與之遊焉昔居武當今來大霍欲從司命君
受書故未許焉山已得爲太和眞人則應居在南陽太和山矣餘三人不見別顯出也戴公拍腹
有十數卷書是太微黃書耳此人卽謝允之師也按金相傳太微黃書第八篇有目錄云凡有八卷唯此一卷出世今戴公乃有十數篇亦爲不同拍腹之義謂恆以繫腰也其外傳事亦同此謝允字道通歷陽人小時爲人所略賣往東陽後告官被誣在烏傷獄事將欲入死夜有老公授其符又有黃衣童子去來於是得免咸康中至襄陽入武當山見戴孟孟卽先來獄中者因是受道又出仕作歷陽新豐西道三縣所在多神驗年七十餘猶不老後乃告終也黃衣童子者卽玉佩金鐺之官耳云坐上常有一人共坐
䏲者應是胇胇不明狀也卽太極眞人時往來也按說如此似答問黃衣童子亦可是年時旣及謝因此面訪其事

受行玉佩金鐺經自然致太極眞人諺云服九靈日月華得降
我太極之家此之謂也玄眞之法亦其鈔要也行之者神仙不
死裴眞人有弟子三十四人其十八人學佛道餘者學仙道蘧應作臝字弟子劉顯林辛仲甫趙子常
周眞人有十五人弟子四人解佛法入室弟子王瑋達李建道泉法堅
桐柏有二十五人弟子八人學佛入室弟子于弘智竺法靈鄭文成陳元子此當略舉標勝者耳辛泉于竺皆似胡姓也當是學佛弟子也

右八條有掾寫共一篇相連

霍山中有學道者鄧伯元王玄甫受服靑精石飯呑日丹景之
法用思洞房已來積三十四年乃內見五藏冥中夜書以今年

正月五日太常遣羽車見迎伯元玄甫以其日遂乘雲駕龍白日登天今在北玄圃臺受書位爲中嶽眞人（伯元吳人玄甫沛人）華陰山中有學道者尹虔子張石生李方回並晉武帝時人授仙人管成子蒸丹餌朮法俱服得延年健行又受蘇門周壽陵服丹霞之道行已五十年精心內視不復飲食體骨輕健色如童子以今年二月十二日太乙遣迎以其日乘雲升天今在玄州受書爲高仙眞人張石生爲東源伯衡山中有學道者張禮正治明期二人禮正以漢末在山中服黃精顏色丁壯常如年四十時明期以魏末入山服澤瀉柏實丸乃共同止巖中後俱授西城王君虹景丹方從來服此丹已四十三年中患丹砂之難得俱

出廣州爲沙門是滕含爲刺史時也遂得內外洞徹眼明身輕一日行五百里又兼守一守一亦已三十年以三月一日東華遣迎以其日乘雲升天今在方諸飈室俱爲上仙（滕含以永和十年甲寅年爲廣州刺史此得仙乙丑歲十二年是爲前服丹已三十二年猶更岀查也）廬江灊山中有學道者鄭景世張重華並以晉初受仙人孟德然口訣以入山行守五藏含日法兼服胡麻又服玄丹久久不復飲食而身體輕强反易故形以今年四月十九日北玄老太一迎以雲輧白日升天今在玄州括蒼山有學道者平仲節河中人以大胡亂中國時來渡江入括蒼山受師宋君存心鏡之道具百神行洞房事如此積四十五年中精思身形更少體有

眞炁今年五月一日中央黃老遣迎即日乘雲駕龍白日升天今在滄浪雲臺大胡亂者是劉淵劉聰時也石勒爲小胡劉小白山中有學道者趙廣信陽城人魏末來渡江入此山受李法成服炁法又受師左君守玄中之道內見五藏徹視法如此七八十年周旋郡國或賣藥出入人間人莫知也多來都下市丹砂作九華丹丹成一服太一道君以今年六月十七日遣迎停三日與山中同志別去遂乘雲駕龍白日登天今在東華海中有狠五山中有學道者虞翁生會稽人也昔受仙人介君食日精法以吳時來隱此山兼行雲炁迴形之道精思積久形體更少如童子今年七月二十三日東太常遣迎即日乘雲升天今在陽谷山中狠五山在海中對白章岸今直呼爲狠山赤水山中學道者朱孺子吳末入山服菊花及朮餌後遇西歸子從乞度世西歸子授以要言入室存泥丸法三十年遂能致雲雨於洞房中今年八月五日西王母遣迎即日乘五色雲東登天今在積石臺赤水山云在鄞縣南十里從楠谿口入三百里山正赤周迴五十里高千餘丈如此則應是臨海永嘉東北名赤巖者也許先生所住赤山一名燒山即此名山五嶽中學道者數百萬人今年有得道而升天者人名如別年年月月皆有去者如此不可悉紀今爲疏一年之得道人耳有不樂上升仙而長在五嶽名山者乃亦不可稱數或爲仙官使掌名山者亦復有數千

九月二十日夜淸靈疏出右又條有掾寫共一卷相隨淸靈猶是裴淸靈也此九月即應是乙

丑歲即疏其年中得道者

吳睦者長安人也少爲縣吏掌局枉剋民人民人訟之法應入死睦登委叛遠遁山林餓經日行至后室遇見孫先生在室中隱學左右種黍及胡麻室中恒盈食睦至乞食經月不去孫先生知是叛人初不問之與食料理及誦經講道說及禍福睦聞之於是心開意悟因叩頭自搏列其事源立身所行自首事實求得改往遂留石室爲先生掃除驅使經四十年後先生受其道俱採藥服食胡麻精修經教得三百二十年服丹白日升天

朱犯者陳留人也爲人無道專作劫盜後人發覺收掩犯得逃出遠他境至汝南少室山中見馮先生隱學云後三年乃受其

眞仙留山服食修道三十八年後入東阮山中壽百四十七歲仙人降將入大有山洞中成眞人

郭靜者潁川人也少孤無父母兄弟窮苦依棲無所年十六縣召爲吏後得罪仍逃伏經二月日不出遇見鄭先生救度一切以法勸化之靜遂隨鄭負擔驅使經七年不敢懈怠遂受其導引之要餌服山朮茯苓得壽三百歲復於天維山赤松子降受其二人眞道今在大有洞中爲眞人

范伯慈者桂陽人也家本事俗而忽得狂邪因成邪勞病頓臥床席經年迎師解事費用家資漸盡病故不愈聞大道淸約無所用於是意變聞沈敬作道士精進理病多驗乃棄俗事之得

五十日病疾都愈云云後詣陸玩之受眞內道玩之不能入山伯慈不樂於世遂辭去入天目山服食胡麻精思十七年大洞眞仙司命君下降受三十六篇經後服還丹白日昇天今為玄一眞人所注云云云處是抄事人不能併取非本闕也有四條有人於東間抄得云是眞書而不知誰跡亦無所受者而辭旨有用故紀續之又此四人各有所明一則酷吏二則凶刼三則孤煢四是事俗並世間薄運遂能得道足知心之所造非關善惡者也

司馬季主後入委羽山石室大有宮中受石精金光藏景化形法於西靈子都西靈子都者太玄仙女也其同時今在大有室中者廣甯鮑叔陽太原王養伯潁川劉瑋惠岱郡段季正俱受師西靈子都之道也季主臨去之際託形枕席為代已之像墓在蜀郡成都升盤山之南諸葛武侯昔建碑銘德於季主墓前碑讚末曰玄漠太寂混合陰陽天地交泮萬品滋彰先生理著分別柔剛鬼神以觀六度顯明眞誥云季主咽虹液而頭足異處劍經註云呑刀圭而虫流今東卿說云託形枕席為代已之像似當是作錄形靈丸兵解去也漢史既不顯其終无以別測其事也

廣甯鮑叔陽者漢高帝時趙王張耳張敖之大夫也少好養生服桂屑而卒死於厠溷間今墓在遼東薊城之北山漢高置燕郡以薊屬燕當是未分時也

太原王養伯者漢高呂后攝政時中常侍中瑯琊王探也少服澤瀉與留侯張良俱採藥於終南山而養伯不反遂師事季主前漢中常侍不用閹人中郎非侍郎之官或是後別為此位耳

潁川劉瑋惠漢景帝時公車司馬劉諷也後事季主晚服日月炁為入室弟子道成

晚歸鄉里託形杖履身死桑樹之下今墓在汝南安城縣西山岱郡段季正本隱士也不聞有所服御晚乃從季主學道行度秦州溺水拘得尸而葬川邊今南鄭秦川是也此人亦季主入室弟子尋此四人並是用靈丸雜解之道季主一男一女俱得道男名法育也女名濟華今皆在委羽山中濟華今日正讀三十九章猶未過竟此理亦欲難詳季主讀玉經服明丹之華挹扶晨之暉今顏色如二十女子鬚長三尺黑如墨也昨日東卿君道此如所疏眞奇事也不知果云何耳此一行楊君自記與長史不知之辭或云別有以季主託形隱景潛跡委羽紫陽傳具載其事也昨夜東卿至聊試請問季主本末東卿見答令疏如別爲以上呈願不怪之省訖付火此初君與長史

書今有華撰周君傳記季主事殊畧未見別眞手書傳依此語則爲非也此前似有按語今缺失一行是後聖李君紀也大都與前者略同然東卿復兼有注解注解近萬餘言大奇作也昨來多論神化之事聊及季主耳去月又見授神虎經注解注解非世間所聞亦自不掌其旨也若更聞如季主比者自當審白此亦楊君與長史書也既是論季主事故仍以相次不復出置下卷長史撰具仙傳欲以季主最在前所以楊君爲請問本末也司命所注二經並未出世也

右十條有楊書

范安遣適云湛子不事齊齊師伐之春秋傳曰湛無禮也此則左傳上事諶字作譚字音譚國名也莊王十三年爲齊桓所滅不知何故述此亦似有所指者也莊子師長桑公子授其微言謂之莊子也隱於抱犢山服北育火丹白日升天

上補太極闈編郎長桑卽是扁鵲師事見魏傳及史記世人茍知莊生如此者其書彌足可重矣施存者齊人也自號婉盆子得道變化景之道今在中岳或少室往有壺公正此人也然未受太上書猶未成眞焉其行玉斧軍火符是其所受之枝條也施存是孔子弟子三千之數三千之限有此人而不預七十二者明夫子不以仙爲教矣壺公卽費長房之師軍軍火符世猶有文存有三條有楊書九疑眞人韓偉遠昔受於中嶽宋德玄德玄者周宣王時人服此靈飛六甲得道能一日行三千里數變形爲鳥獸得玄靈之道今在嵩高偉遂久隨之乃得受法行之道成今處九疑山

其女子有郭芍藥趙愛兒王魯連等並受此方法而得道者復數十人或遊玄州或處東華方諸臺今見居也

南嶽夫人言此云郭芍藥漢度遼將軍東平郭騫女也少道篤誠眞人因授其六甲趙愛兒者幽州刺史劉虞別駕漁陽趙該姊也好道得尸解後又受此符王魯連者魏明帝城門校尉范陽王伯綱女也亦學道一旦忽委胥李子期入陸渾山中眞人受此法子期者司州魏人淸河王傅也其常言此婦狂走云一旦失所在此事乃出靈飛六甲經中長史抄出之漢大將軍霍光有典衣奴子名還車伺見二星得年六百歲今猶在焉此事出方諸洞房經後長史抄出按魏書有二青龍元年并州刺史畢軌送漢度遼將軍范明友解婢奴年干三百五十歲言諸飲食如常人奴云霍顯者光祿少妻胡友妻是光祿前妻如依此妻便非虛矣吞琅玕之華而方營邱墓者衍門子高邱子洪涯先生是也衍門子墓在漁陽潞縣幽州漁陽有潞縣今黨亦有潞縣衍門郎羨門

也高邱子墓在中山間喜縣 中山有安喜縣聞喜乃屬河東 洪涯先生墓在武威姑臧縣 涼州記作姑臧縣 此三郡縣人並云上古死人之空塚矣而不知高邱子時以尸解入六景山後服金液之末又受服琅玕華於中山方復託死乃入玄州受書爲中嶽眞人於今在也衍門子今在蒙山大洞黃金之庭受書爲中元仙卿洪涯先生今爲青城眞人

漱龍胎而死訣飮瓊精而叩棺者先師王西城及趙伯玄劉子先是也 王君昔用劍解非龍胎諸丹恐瓊精即是曲晨耳 服金丹而告終者臧延甫張子房墨狄子是也

挹九轉而尸晁呑刀圭而虫流司馬季主寗仲君燕昭王王子

晉是也 桐柏亦用劍解當是此呑刀圭者非九轉也司馬季主亦以靈丸作兵解故右英云頭足異處燕昭學仙而不見別跡景純云无靈烝則爲先究其事矣 周穆王北造崑崙之阿親飮絳山石髓食玉樹之實而方墓乎汲郡 此則穆天子傳所載見西王母時也 夏禹詣鍾山啖紫柰醉金酒服靈寶行九眞而猶葬於會稽 此事亦出五符中茅傳又云受行玄眞之法 北戎長胡大王獻帝舜以白琅之霜十轉紫華服之使人長生飛仙與天地相傾舜即服之而方死葬蒼梧之野此諸君並已龍奏靈阿鳳鼓雲池矣而猶尸解託死者欲斷以生死之情示民有終始之限耳豈同腐骸太陰以肉餇螻蟻者哉直欲遏違世之夫塞俗人之願望也 古來英聖之王唯未見顯堯及湯得道及鬼官之迹耳 至於青精先生彭鏗鳳綱商山四皓淮南八公並以服上藥不至一

劑自欲出處嘿語肥遁山林以遊仙爲樂以升虛爲戚非不能
登天也弗爲之耳此諸君自展轉五嶽改名易貌不復作尸解
之絕也鏗則彭祖名也靑精亦出彭傳及王君傳飢飯方中鳳綱并諸仙人各有別顯之處軒轅自採首
山之銅以鑄鼎虎豹百禽爲之視火參鑪鼎成而軒轅疾崩葬
喬山五百年後山崩空室無尸唯寶劍赤舄在耳一旦又失所
在也列仙傳云御龍攀髯及子晉馭鵠並爲不同亦可是化後更出而爲之也王子者帝佶也嘗詣
鍾山獲九化十變經以隱遁日月遊行星辰後一旦疾崩營塚
在渤海山夏中哀時有發王子墓者室中無所有唯見一劍在
北寢上自作龍鳴虎嘯之聲人遂無敢近者後亦失所在也帝佶
則堯父外書作嚳字王子喬墓在京陵戰國時復有發其墓者唯見一劍

在室人適欲取視忽飛入天中也欒巴昔作兵解去入林慮山
中積十三年而後還家今在鵠鳴赤石山中漢書云巴爲桂陽豫章太守後下獄
死當仍是用靈丸解云也亦出仙傳中

右此三條皆出掾寫劍經中經非可輕見旣是說諸仙人事
迹隱居謹抄出以相輔類耳

至人焉在朖曜南辰含靈萬世乘景上旋化三道日月爲隱實
玄實師號曰元人變成三老友帝之先安知至人不有來遊觀
化兆間混俗爲儔釋羽沈鈴安此南嵎豈將好兆染俗久留七聖
玄紀中云赤君下教變迹作沙門與六弟子俱皆顯姓名也爲世染俗不適生期赤怪瀆駭
三柱爲災賢者南遊三嶽是之玄君來行人其誰知赤恠則熒惑星也三

柱者五車星中三柱也陟屢反在元炁爲元君在玄宮爲玄師在南辰爲南極老人在太虛爲太虛眞人在南嶽爲赤松子此乃天帝四眞人之師太一之友此四條是長史抄出不審本是何經書中事並是說南嶽赤君下教之旨師友之目小異諸經

桐柏山高萬八千丈其山八重周迴八百餘里四面視之如一在會稽東海際一頭亞在海中金庭有不死之鄉在桐柏之中方圓四十里上有黃雲覆之樹則蘇玡琳碧泉則石髓金精其山盡五色金也經丹水而南行有洞交會從中過行三十餘里則得此山今在剡及臨海數縣之境亞海中者今呼括蒼在甯海北鄞縣南金庭則前右弼所稱者此地在山外猶如金靈而靈奇過之今人无正知此處聞採藤人時有遇入之者隝隩甚多自可尋求然既得已居吳安能復覺越所以息心桐柏眞人之官自是洞天內耳

紫微夫人言

右一條某書

八渟山高五千里周帀七千里與滄浪方山相連比其下有碧水之海山上有乘林眞人鬱池玄宮東王公所鎭處也此山是琳瑯衆玉青華絳實飛間之金所生出矣在滄浪山之東北蓬萊山之東南此即扶桑太帝所居也方山即方丈山也海中山名多載在五嶽序中耳方丈之西北有陰成大山滄浪西南有陽長大山山周迴各一千四百里高七百里其山多眞仙之人所居處焉此二山是陽九百六歷數之摽揭也百六之運將至則陽長水竭陰成水架矣陽九之運將至則陰成水竭陽長水架矣頃者是陰成山水際已高九千

丈矣六百之來無復久時陰成水際出山高則是高乃應云陽九而言百六似是誤言亦可是水起際如此高非先水退際爾但水性平又非湍瀨二山相去不遠未解那得頓孤懸如此

右二條有長史寫

未至廟第一高山西頭龍尾北汧洪水一所發地長六丈餘廣五丈入土六尺水流勢撻地二百餘步去路三里對廟後第二高山西頭汧洪水一所發地長四丈餘廣三尺餘入土四尺水勢撻地三百餘步去路二里近廟後汧脇一所洪水發地長五丈餘廣四丈餘入地二尺餘水勢流入流汧中去廟一百五十步

右將山北凡三處發洪水流勢西北行

此三條是異迹既不見眞手未審是非又不知此發洪當是何時事山南乃經有發處以積石塞之世呼為蔣侯飲馬汧而山後不見有此或當是將來期運之時乎

眞誥

貞白眞人華陽隱居陶弘景著

闡幽微第一

羅酆山在北方癸地此癸地未必以六合爲言當是於中國指向也則當正對幽州遼東之北北海之中不知去岸幾萬里耳山高二千六百里周迴三萬里其山下有洞天在山之周迴一萬五千里其上其下並有鬼神宮室山上有六宮洞中有六宮輙周迴千里是爲六天鬼神之宮也周迴一萬五千五百爲宮周迴一千里者三百二十五所今此六宮止得六所耳其餘空尚三百一十九所計不容頓耳恐所言或有外漏處也山上爲外宮洞中爲內宮制度等耳此山既非人跡所及故山上可以得立容不知山後有幾洞門

也

第一宮名爲紂絶陰天宮以次東行以周迴論之洞中直東西有三千七百五十里今一宮周迴二里是徑二百五十里六宮若併列合居千五百里耳其兩邊各餘二十餘里南北有殊遠悉悉當爲藩屏故也不爾莫測所以也

第二宮名爲泰煞諒事宗天宮

第三宮名爲明晨耐犯武城天宮

第四宮名爲恬昭罪氣天宮

第五宮名爲宗靈七非天宮

第六宮名爲敢司連宛屢天宮凡此六天宮亦皆應有義旨乃粗可領解自不容輒說

凡六天宮是爲鬼神六天之治也洞中六天宮亦同名相像如

一也此即應是北酆鬼王決斷罪人住處其神即應是經呼為閻羅王所住處也其王即今北大帝也但不知五道大神當是何者爾凡生生之類其死莫不隸之至于地獄所在盡有不盡一處泰山河海亦各有焉此山外宮當是曹局職司主領文簿洞中內宮是住止及考謫之處也今書家說有人死而復生者並云初北向行詣宮府考署或如城闕檢課文書恐此皆是至山上外宮中爾如胡母班住泰山府君處亦不覺入洞中恐鬼神恍惚不使知見實事耳世人有知酆都六天宮門名則百鬼不敢為害欲臥時常向北祝之三遍微其音也前云宮名今云門名是為門亦因宮為名宮直是虛號門則有榜題百鬼皆見而人今亦知之故所以畏伏也祝曰吾是太上弟子下統六天六天之宮是吾所部不但所部乃太上之所主吾知六天之宮名故得長生敢有犯者太上當斬汝形此云下統六天者不為六天所統也不但吾自所部領乃太上令吾主之故復以為威猶如郡縣官爵有臺除非自版之例也第一宮名紂絕陰天宮以次東行第二宮名此二字楊君書際紙下如

此掾寫不熟詳乃作七字今世中諸本皆作第七此誤耳宮惟有六豈容是有七耶此咒復說以次東行四字者是欲令鬼輩諳吾知其次第位列也從此以次訖六宮止乃啄齒六下乃臥辟諸鬼邪之氣此一遍咒訖六啄齒畢又咒如此三過乃臥耳此法已重抄在第三篇修事中耳人初死皆先詣紂絕陰天宮中受事或有先詣名山及泰山江河者不必便徑詣第一天要受事之日罪考吉凶之日當來詣此第一天宮耳此宮是北帝所治故後悉應關由猶如今州縣之獄初雖各有執隸終應送臺定其刑書泰煞諒事宗天宮諸煞鬼是第二天也卒死暴亡又經於此此官當得專主收煞也其卒死暴亡恐文書未正或姓名相同者所以先來檢問之也賢人聖人去世先經明晨第三天宮受事後云四明公各治一宮不知此泰煞明晨兩宮當是何公所居暴亡及賢聖雖先暫經亦猶應詣紂絕為正也禍福吉凶續命罪害由恬照第四天宮鬼官地主君治此中鬼官之

北斗（是復籍先身之功罪乎然武以至忠而亡必復入仙品矣）韓太華者韓安國之妹也漢二師將軍李廣利之婦也利宿世有功德利今亦在南宮受化（廣利爲漢武名將伐大宛時所殺戮殊不少以先世功德遂能消之韓氏字安國家福逮不應關李相扶夫妻旣同條恐人脫致疑是以復標別言之亦或由因結致此也）劉春龍者漢宗正劉奉先之女（奉先漢某帝時爲宗正）李奚子者李忠之祖母也忠晉初東平太守忠祖父田舍人耳而多行陰德常大雪寒凍而不覆積稻常露穀於園庭恒恐鳥雀饑死其用心如此（李忠不顯晉書如此說則妻復似是緣夫之功而夫身反不見有所果亦難可詳言）王進賢王衍女也（事詳在後）郭叔香者王修母（王修字叔治北海人爲魏武郎中令年七歲喪母母以杜日亡不知是郭誰女也）其童初府有王少道范叔勝李伯山皆童初府之標者少好道漢時人王遯兒也漢時山陽太守范叔勝北地人也魏文帝黃門郎李伯山李冲父也冲漢時爲白馬令行陰德或積世有道中行所鍾此二府仙人皆一進再進得入此項梁城作酆宮誦曰

紂絕標帶晨諒事邁重阿炎如霄中煙勃若景曜華武陽帶神鋒恬昭吞靑河閶闔臨丹井雲門鬱崔嵬七非通奇蓋運宛亦敷魔六天橫北道此是鬼神家

誦有二萬言今畧道六天之宮名抄出之耳夜中亦可微讀之亦云辟鬼邪（前第三宮名武城今云武陽或當是有兩名也蘇韶傳云是之聖者有項梁城賢者有吳季子但不知項是何世人也或恐是項羽之叔項梁而不應聖于季子也）

酆都稻名重思其來如石榴子粒異大色味如菱亦以上獻仙

官後又有敘重思事既是異日所說兩出自非嫌石榴子即世之安石榴也

炎慶甲者古之炎帝也今爲北太帝君天下鬼神之主也炎帝神農氏造耕稼嘗百藥其聖功不滅軒轅顓頊無應爲鬼帝又黃帝所伐大庭氏稱炎帝恐當是此非神農也又外書云神農牛首今佛家作地獄中主煞者亦牛首復致疑焉四明公升擢既有年限太帝位秩亦應加崇極此雖已三千餘年或恐如世中帝王不轉而公輔屢遷也

武王發今爲鬼官北斗君文王之子周武王也姓姬名發伐殷紂而爲天子即位二年崩禮云年九十三竹書云年四十五按後云四明公並得昇仙階而不道北斗君既俯隸玉晨亦應須同遷品耳

夏啟爲東明公領斗君師禹之子也姓姒竹書云即位三十九年亡年七十八自崩滅後至今已卯歲允二千四百二十五年安司命說格在位二千四百年得上補九宮如此則宋元嘉四年去矣

文王爲西明公領北帝師文王名昌禮云年九十七亡此父子並得稱聖德而不免官鬼雖爲煞戮之過亦當是不學仙道故也

邵公奭爲南明公邵公名奭文王庶子食采于邵封于燕國按周公邵公太公俱佐命克紂公在不殊而周公有聖德仙鬼之中並无顯出太公執旄秉鉞威罰最深乃載出列仙邵公恩流甘棠翻爲鬼職亦復難了皆當各緣其根本業分故也酆都惟有六宮而周文王父子頓處其三明周德之崇深矣

吳季札爲北明公吳王壽夢之少子闔閭之叔父太伯之後也亦姬姓讓國居乎延陵今季子廟是也雖有仁賢之德乃亞乎先聖亦有殊例尋此諸公前後參差當是道時代謝用人也自夏啟已來二千餘年方得遷改乃十倍于地下生者之數明仙家品例故爲貴妙

四明公復有賓友四人然此四公後並當升仙階也四明主領四方鬼賓友四人其事在後又按後定錄告云邵奭爲東明公行上補九宮右保此乃仙階之證而與前不同且啟尚未去邵理不得仙恐脫耳誤云邵耳既云東明公則應猶是啟也其疑事別在後也

西明郎十六人主天下房廟鬼之血食此郎亦應是隸西明公房廟血食是受命居職者非謂精邪假附也

周顗爲鬼官司命帥今以鄧岳程遐二人代以其多事故也周顗字伯仁汝南安城人仕晉過江位至尚書僕射元帝永昌元年王敦南下遣收于后頭南門被害年五十四追贈光祿開府謚康侯鄧岳字伯山陳郡人討郭默有功咸甯初爲平南將軍廣州刺史于州病亡辛玄子後云鄧岳爲謝幼輿司馬此當是已遷也程遐代郡人爲石勒謀臣妹爲勒妻官至右僕射開府代郡公勒死爲后虎所殺也

西明都禁郎賈誼昔爲治馬融事不當被黜守泰山泰山君近請爲司馬已被可賈誼前漢文帝時爲梁孝王傅憂憤嘔血而死後云荀顗爲泰山君用曹洪爲司馬今當代曹也馬融字季長扶風人也博學有才理鄭玄之師也仕後漢爲南郡太守未嘗按劒殺人忤梁冀被徙朔方于路自刺不死後赦還拜議郎延壽九年病亡年八十九融別傳復小異此耳

南門亭長今用周撫代郗鑒一門有二亭長輒有四修門郎一天門凡八修門郎也門郎爲天門亭長下官此是北帝門也後漢云生南北門籥則一官有二天門也蘇韶傳云修門郎有八人乃言顏淵卜商今見居職恐此不然周撫字道和潯陽柴桑人周訪子也先爲王敦將東下代都事敗與鄧岳俱走西陽蠻中敦被殺赦出又爲將討蘇峻後伐蜀平李勢封建成公爲鎭西將軍益州刺史乃三十許年興甯三年病亡贈征西將軍謚襄公郗鑒字道徽高平人郗愔父也永昌元年率諸流民來渡江東後討平王敦封高平公又爲車騎大將軍兗州刺史鎭廣陵復鎭徐州蘇峻平拜司空改封南昌公猶鎭京兆城咸康五年病亡年七十一也贈太宰謚文成公也

北斗君天門亭長今是臧洪臧洪代隗囂又一人是王渡新補此亦正是南門爾其餘四明公四官門亦應大有並不顯斷臧洪字子源廣陵射陽人慷慨有節義漢末洪舉義兵誅董卓後爲青州及東郡太守背袁紹紹攻圍食盡被擒乃害之隗囂字季孟天水人有才德爲物所附前漢末據隴西自稱王建武元

年光武伐之憤逼得病兼餓遂亡王波渤海人也晉尚書金史有才能投石虎爲中書監彼也

紀瞻本爲撫河將軍司馬今爲北天修門郎代田錄瞻與虞潭更直一日守天門北天猶應是北帝門也紀瞻字思遠丹陽句容人初仕吳爲四郎將吳平還洛舉秀才稍遷爲會稽太守遷侍中尚書僕射驃騎將軍泰甯三年病亡年七十二贈開府謚穆侯田錄魏武帝時爲程昱參軍後爲河間太守及叛爲閻柔所破爾虞潭字思奧會稽餘姚人郎虞沓孫也位至衞將軍右光祿開府武昌侯咸陽八年病亡年七十贈光祿謚孝列侯也

魏釗領廬山侯釗字君思會稽人仕晉成穆公世司徒左長史丹陽尹至左民尚書平壽侯永和七年病亡矣

顧和從遼東成還有事已散北帝當用爲執蓋郎蓋郎范明遷補典柄侯顧和字君孝吳郡人少孤有志操仕晉爲吏部侍郎御史中丞吏部尚書領軍尚書僕射尚書令永和七年病亡年六十四贈侍中司徒謚穆公月書不顯范明惟前漢有范明友恐非是此人又誥試許先生者稱典柄侯周魴主非

吏者嚴白虎尋典柄侯猶應是典柄呼之脫到爾周魴字子魚吳郡陽羡人周處父也仕吳爲鄱陽太守甚有威惠嚴白虎者吳郡人也以孫策時入山聚衆策討之乃散奔餘杭死弟名輿亦勇健策僞與會乃戟刺殺之耳

殷浩侍帝晨與何晏對此有八人事在後殷浩字淵原陳留長平人康帝建元初爲揚州刺史永和六年進中軍將軍都督五州北伐姚襄敗還爲桓溫所廢徙東陽永和十二年以憂亡善能談論後與何晏對也晏字平叔何進孫善言玄理位至侍中尚書黨曹爽爲司馬宣王所誅

溫太眞爲監海開國伯治東海近取杜預爲長史位比大將軍長史溫嶠字太眞太原祁人仕晉爲江左平南將軍江州刺史下平蘇峻位至驃騎將軍開府封始安公咸和四年病亡年四十二贈大將軍謚中武公杜預字元凱京兆杜陵人博識多智注春秋仕晉起家尚書郎位至都督荆州鎭襄陽伐吳有功封當陽侯太康五年還洛于鄧縣病亡年六十三葬洛陽贈征南大將軍謚成侯

何次道始從北帝內禁御史得還朱火宮受化以其多施惠之

功故也後辛十子亦云如此次道名充廬江潛人位至尚書令驃騎將軍除楊州刺史錄尚書輔正世業奉佛多施惠立功德每爲善事以永和二年正月戊寅病亡年五十五贈司空謚文穆公按如此旨鬼職雜位非四明公而猶得受化朱宮升居仙品者此當是深功厚德之所致也

魏武帝爲北君太傅北君則北斗君周武王也四明各有賓友恐北斗君不嘗此職當以太傅准之魏武帝曹操沛國譙人英在撥亂匡定天下封魏王加九錫獻帝建安二十五年正月病亡年六十六此年十月魏文仍受禪追贈太祖武皇帝也其餘多不能復一二蓋鬼神之事不足示於世也荀公言也荀公卽是荀中候既隸司命統諸鬼官故究知之但論事參差前後遞互如似隨問隨答非自然敘述手也世人多不信幽冥鬼神故戒勿宣示若致疑謗益漏矢耳右此前一段所說不記何年月以後王逸少事檢之則猶應是乙丑年也

人卧高高則地氣不及鬼吹不干鬼氣之侵人常依地而逆上鬼者陰物多因藉以宣其氣或附人畜或依器物或託飲食然後得肆其凶毒耳昔有人病在地卧于病中乃見鬼于壁穿下以手爲管而吹之此卽是鬼吹之事也

人卧室宇當令潔盛潔盛則受靈炁不盛則受故炁故炁之亂人室宇者所爲不成所作不立一身亦爾當洗沐澡潔不爾无冀矣故炁皆謂鬼神塵濁不正之炁此等皆承人爲惡既靈助無主道豈可議也

勿道學道道學道鬼犯人事亦不立使人病是體未眞故也眞誥亟多此戒云一言一事泄乃滅算豈但疾病而已所謂仙者心實學何趣說之耶羣魔伺察有如影響也

山世遠受孟先生法暮卧先讀黃庭內景經一過乃眠使人魂魄自制練但行此道二十一年亦仙矣是爲合萬過也得三四過乃佳北嶽蔣夫人云讀此經亦使人無病是不死之道也此同條並是可承用事已别抄在第三篇中孟先生卽應是京兆孟君及屬用鄭承者前篇有西嶽蔣夫人今又云北岳未審有兩

人爲是誤也

夜行常琢齒琢齒亦無正限數也煞鬼邪鬼常畏琢齒聲是故不得犯人也若兼之以漱液祝說亦善叩齒卽神存故鬼邪不得干今修上道者日夜既恒有此事所以並得長生耳

昔鮑助者濟北人也助既少微外書不顯都不學道亦不知法術年四十餘忽得面風氣口目不正烝入口而兩齒上下恒相切拍甚有聲響如此晝夜不止得壽年百二十七歲後乃遇寒過大冰隨長壽河中死耳

北帝中間亦比遣煞鬼及日遊地殃使取之而此數煞鬼終不敢近助鬼官問其故天煞答云此人乃多方術以制於我常行叩齒鳴打天鼓以警身中諸神神不敢散鬼氣不得入是以无

有緣趣得煞之耳以此論之若助不行冰渡河亦可出千歲壽不啻也嘗是遇大寒凍步行冰上口噤不能復叩齒是故鬼因溺着河中耳患風病而齒自叩動者猶尚辟死卻煞鬼矣何患道士眞叩齒鳴天鼓具身神耶仙方云常吞液叩齒使人反少以此而言人命便无定限一切皆是天過耳若修道精勤如鮑助啄齒何容不得永年正患有時懈替則爲鬼所襲同于溺河之斃也凡諸鬼亦是不能霝智乃以風病爲多術豈勝診邪

酆都山上樹木水澤如世間但稻米粒幾大味如菱其餘四穀不爾但名稻爲重思耳杜瓆作重思賦曰霏霏春茂翠矣重思靈烝交被嘉穀應時四節既享祝人以祀神不鬱乎浩京巨穗橫我立臺爰有明祥帝者以熙此之謂矣此更說酆都之事仍復及重思耳說觀入

有祠者不容有蒸嘗之義當卽是前所焚獻奉仙官故也又鬼年限足應受餘生亦復死便有祠事矣杜瓊字伯瑜蜀人也博學有才思注韓詩兼明數術逆記魏當代漢仕劉禪時爲鴻臚太常延熙十三年七年八十餘耳

侍帝晨有八人徐庶龐德爰愉李廣王嘉何晏解結殷浩並如世之侍中李廣漢武驍騎將軍征匈奴時被吏譴憤慨自刎而死王嘉蜀郡人平帝時爲郎中至王莽乃棄官還鄉不肯臣公逑伏劍而死徐庶字元直潁川人薦諸葛亮于劉備後魏武虜其母乃歸魏仕至中丞明帝大和中病亡龐德字令明南安人隨張鎭南降魏武拜立義將軍屯樊城爲關羽所害謚杜侯迎喪葬鄴身首如生爰愉字世都濮陽人有才辯多術藝事晉武辟司徒魏舒府位至侍中中書令監解結字稚連濟南人係弟也一仕晉黃門侍郎中丞荆豫州刺史尚書趙王倫時爲孫秀所害也何殷二人以注在前前所說惟貟二人令當是更請問乃悉具顯之

四明公及北斗君並有侍帝晨五人其向者八人是北大帝官隸耳選用亦同侍帝晨之號仙官亦有俱是侍中位也此言選用並同不知止取名位當品才識兼論功德耶

此諸人才位永不相類恐幽途所詮別當有以耳

又有中郎直事四人如世之尚書也戴淵公孫度劉封郭嘉今見在職封者是玄德之養子此職應是太帝領僚如今散曹尚書耳戴淵字若思廣陵人也仕晉歷位至護軍尚書僕射驃騎將軍與周顗俱爲王敦所害贈光祿謚簡侯公孫度字叔濟遼東人淵之祖也初爲遼東太守建安中遂僭號稱王建大子羽儀傳國子康至孫淵被司馬宣王所煞劉封本羅侯冦氏子劉備未有兒養爲息性剛猛有氣力武藝後建節度賜死此異族爲嗣亦是仍得襲姓也郭嘉者字奉孝潁川陽翟人魏武謀臣爲軍謀祭酒病亡年三十八謚貞侯也

玄德今爲北河侯與韓遂對統今屬仙官仙官又有司命禁保侯亦司三官中事乃隸東華宮保命君領之此則是北河侯必是相統屬矣劉備字玄德涿郡人初起義兵後遂據蜀稱尊號三年病亡年六十三謚昭烈皇帝壽于時同爲三國之主魏武孫策今位任皆高劉此職雖小而隸仙官其優劣或可得相匹也韓遂字文約

某某人漢末阻兵搆亂西土建安二十五年魏武伐之奔金城之內爲其將趨演等所害遂乃驍雄而未免寇難乃得與劉備對任殊爲不類兼隸仙官益復超顯也

又有大禁晨二人如今尚書令漢光武孫文臺二人居之光武劉秀字文叔高祖八代孫起兵討王莽赤眉平定天下卽位三十三年病亡年六十三孫堅字文臺吳郡人策父也袁術表爲破虜將軍豫州刺史討董卓後伐劉表初平二年爲表將軍黃祖部下人所射亡年三十七堅雖忠烈而位微今與天子同職亦似韓遂之匹玄德也

又有中禁晨如今之中書令監有二人顏懷楊彪二人居之懷字思季彪字文先者顏懷字思季未得此人楊彪字文先弘農人漢司空楊修父也値董卓悖亂扶濟獻帝東西危困備經三司至魏文黃初六年乃亡年六十四

許長史父今爲彈方侯彈方侯有二人各司南北許長史爲南

彈方侯劉贊爲司馬鮑勛爲北彈方侯章遵爲司馬亦各主南北門籥許領威南兵千人鮑勛領威北兵千人大都備門主收執而已如今世有羽林監威南威北兵如道家天丁力士甲卒之例也二禁晨及南北彈方侯亦應並是北帝官屬也受此語時未必不呼許名恐是楊自不疏之耳北帝呪所謂威南威北卽謂此兵當是驍勇者也許氏事具在別篇劉贊字正明會稽長山人少爲部吏好讀兵書慷慨有大志擊黃巾賊傷足一腳屈遂自割筋得伸後爲左護軍與孫峻征淮南未至病困爲魏將蔣班所逼被害年七十三鮑勛字叔業鮑宣九世孫卽鮑信子也淸白有高節漢建安中爲中庶子黃門郎魏文帝御史中丞數諫諍忤旨左遷治書執法後被誅韋遵字公藝吳人卽韋昭之孫也博學有文才善書仕晉成穆之世爲尚書左侍郎中書黃門侍郎代王逸少爲臨川郡守以母憂亡年六十四也

孫策爲東明公賓友孫堅長子字伯符漢末嗣父領衆先制江東乃欲定中國拜討逆將軍封吳侯臨過

江輕獵爲仇客所射瘡發而亡年二十六弟權代任後追謚長沙桓王策初從東出煞道士于吉後照鏡見之驚怒叫故瘡潰而死壽項羽之英傑逾于孫遠矣俱是不得王而獨不顯出乃歷世相傳云爲吳興卞山王常居郡廳上故太守不敢上上者輒死亦別爲立廟呼爲霸王也

闡幽微第二

漢高祖爲南明公賓友劉邦字季沛郡豐人起自布衣伐秦平項創漢之基即位十三年病亡年六十二

晉宣帝爲西明公賓友司馬懿字仲達河內人也魏世爲大將軍太傅嘉平三年病亡年七十二贈相國謚宣文侯晉武受禪追謚高祖宣皇帝

荀彧爲北明公賓友荀彧字文若潁川人漢武末爲尚書令有風儀識鑒初爲魏武謀臣欲以安漢社稷被疑懼服藥自盡年五十謚敬侯追贈太尉荀之列在賓友亦如延陵之匹四明位雖非亞而德望賢矣

其中宿運先世有陰德惠救者乃時有經補仙官或入南宮受化不拘職位也在世之罪福多少乃爲稱量處分耳大都行陰德多恤窮厄例皆速詣南宮爲仙在世行陰功密德好道信仙者既有淺深輕重故其受報

亦不得皆同有即身地仙不死者有託形尸解去者有既終得入洞宮受學者有先詣朱火宮煉形者有先爲地下主者乃進品者有先經鬼官乃遷化者有身不得去功及子孫令學道乃拔度者諸如此例高下數十品不可以一槩求之

庾元規爲北太帝中衛大將軍取郭長翔爲長史以華歆爲司馬此所謂軍公者也領鬼兵數千人辛玄子所說與此大異恐是受有前後或能幾被迴換故耳庾亮字元規潁川人咸和中爲征西將軍江荊豫三州刺史鎭武昌咸康六年于鎭病亡年五十二贈太尉謚文康公未病時乃獨見陶侃乘輿來讓之于此得病而亡郭翻字長翔武昌人少有高志庾欲引爲上佐不肯就亡後與其兒靈語云庾公作撫東大將軍治在東海之東統十萬兵取吾爲司馬間者本欲取謝仁祖選官以爲資望未足蔣大侯先取爲都尉是以拘逼王長豫爲長史委以軍事甚有高稱又云王丞相爲尚書令大用事決萬機按如此語即立于所說如復似應在前今以郭爲長史當是後更轉任但謝仁祖在世爲僕射鎭西將軍乃言資望未足殊爲難辨王丞相即王導長豫是導之元子早亡華歆字子魚平原人爲豫章太守固孫策策亡從魏武帝歷顯位爲司徒太尉封博平侯太和五年亡年七十五謚敬侯

孔文舉為後中衛大將軍以張繡為司馬唐固為長史孔融字文舉魯人孔子二十代孫漢末名士為北海太守後為曹公所害張繡武威人濟從子也漢末因亂起兵後降魏武為破羌將軍從征烏丸未至柳城亡謚定侯唐固字子正丹陽句容人修身講行博學儒術注國語公羊穀梁傳孫權漢武四年為尚書僕射年七十餘病亡耳

陶侃為西河侯亦領兵數千近求滕含自代猶未許侃以徐甯為長史甯坐收北闕叛將不擒免官當以蔡謨代甯陶侃字士衡先自丹陽人遷居鄱陽後徙廬江而屬潯陽柴桑晉世累經征討大有功位至侍中太尉都督八州荊江二州刺史長沙公咸和四年還長沙亡于樊谿年七十六贈大司馬謚桓公庾亮代之而郭長翔靈語云陶公正有罪謫未得叙用又別記云陶公亡後少時遣先奮死傳教與其兒相傳云公謝郎連與庾公相言語天上事始判故令郎知于時庾猶存後三四年而亡滕含子並南陽西鄂人永和中為平南將軍廣州刺史于州病亡謚戴侯陶以其自代資位復是奇懸徐甯字安期東海剡人羨之祖也初桓彝舉與庾亮為護軍功曹稱為海岱清士後仕至正員吏部郎冠軍江州順陽龠侯羨之年少時嘗來形見自稱我是汝祖戒其禍福後並如言蔡謨字道明陳留考城人克子也位至揚州刺史又授司徒不受永和十二年病亡年七十六贈司空謚文穆公尋此不擒叛將亦是鬼鬼不能相制由如人也人皆非自然威攝仙真猶尚握節持鈴以勒此輩而況其同類乎

四鎮皆領鬼兵萬人中官領兵不過數千四鎮有泰山君盧龍公東越大將軍南巴侯四官各領萬人四鎮非正是四方今此處並在中國迴環不過數千里耳他方復應大有所以後言數百處也

何會為南巴侯何會字頴考陳郡陽夏人何夔子也性豪侈而博學孝悌初仕魏世稍遷尚書征北將軍司徒封朗陵侯晉太尉太保太宰朗陵公太始四年亡年八十餘謚曰元公

曹仁為盧龍公曹仁字子孝魏武從弟雄勇冠世善弓馬數從征伐有功位至車騎將軍都督荊揚益州諸軍事大將軍封陳侯黃初四年病亡年五十六謚曰忠侯也

劉陶爲東越大將軍漢魏晉凡有三劉陶後漢者字子奇潁川人也靈帝侍中尚書令後繫獄閉炁而死魏世者字季治淮南人劉曄之子也才辯而无行曹爽用爲選部郎後出平源大守景王誅之晉初者字正輿沛國人永嘉中爲揚州刺史此三人不知何者是東越大將軍以意言之多是正輿耳

荀顗爲太山君荀顗字景倩或第四子也博學有詞理佐命晉世起家爲黃門郎遷尚書僕射司空太尉太傅太始十年亡年七十謚曰康公蘇韶傳云劉孔才爲太山公欲反北帝以誅滅之孔才即劉邵也又梅頤爲豫章太守夢被召作太山府君克日便亡不知此二位與君復各是異職否耳又云有太山令

領一萬兵鎭處亦有數百處也領數千兵鎭處亦有數百處更相統隷耳皆有長史司馬王文度鎭廣陵忽見卒來召作平北將軍徐兖二州刺史王云我今已作此官卒云此是天上職耳須臾去尋迎至而亡夫天地間事理乃不可限以胸臆而尋之此幽顯中都是有三部皆相關類也上則仙中則人下則鬼人善者得爲仙仙之謫者更爲人人惡者更爲鬼鬼福者復爲人鬼法人人法仙循環往來觸類相同正是隱顯小小之隔耳達者監之便无復所關

荀顗取顧衆爲太山將軍用曹洪爲司馬桓範爲長史顧衆字長始吳郡人顧愷孫顧秘子也仕晉丹陽尹領軍尚書僕射永和二年亡年七十三追贈特進謚靖伯曹洪字子廉魏武從弟家大富而儉恪數征伐爲驃騎將軍封樂成侯太和六年病亡桓範字元則沛國人有才學籌策仕魏世位至太司農黨曹爽被誅也

王逸少有事繫禁中已五年云事已散王右軍也受時不欲呼揚君名所以道其字耳逸少即王廙兄曠之子有風炁善書後爲會稽太守永和十一年去郡告靈不復仕先與許先生周旋頗亦慕道至昇平五年辛酉歲亡年五十九今乙丑年說云五年則亡後被繫被繫之事檢迹未見其咎恐以懟憾告靈爲謫耳

蔣濟爲南山伯領二千兵蔣濟字子通楚國平阿人仕漢魏歷位至太尉從宣王誅曹爽其年亡謚景侯爲領軍時有其婦夢亡兒爲太山五伯來迎太廟西孫阿爲太山令求囑阿乞轉在好處濟即爲仍之阿亦即亡後又夢云已蒙轉錄事凡如此例鬼官職位雖略因生時貴賤而大有外駁皆由德業之優劣功過之輕重更品其階敘不復得全依

其本基耳

王廙爲部鬼將軍廙字世將瑯琊人修齡父也多才藝工書善屬文解音聲位至平南將軍荊州刺史年四十七病亡贈驃騎謚康侯也

此有職位者粗相識也其無位者不可一一盡知之如此散者無限數也此皆後段所說似猶是荀中侯所以止道或不稱姓而顗復云姓恐以分別周顗也所所說人多是近世當由代謝參苦兼易意識者矣三代乃遠而兩漢魏晉實有一段才名人如劉向董仲舒揚雄張衡蔡邕鄭玄王弼阮嵇之傳並不應空散數術有如管郭亦無標迹故當多不隸三官頗得預于仙家驅任矣前論帝王中亦不均魏文晉武受命之主而不顯反言魏武晉宣孫權應與劉備同亦不載道策此並當啟國之基功高樂推故也其繼體守文之君都無所出矣

右以前後兩過受事皆是楊君受旨書多傀治又掾更寫兩本悉無異並各成一卷相隨始末訖此耳

許肇今爲東明公右師晨師晨之任如世間中書監許肇字子阿卽長史七代祖司徒敬也雖有賑救之功而非陰德故未嘗受化既福流後葉方使上拔然後爲九官之仙耳此師晨之官四明亦並應有之

邵顗爲東明公云行上補九宮右保公前云邵爲南明公今乃是東若非名號之誤則東南之差既尋當遷擢則必應是啟中君脫爾云耳亦可是有甘棠之德故不限其年月耳

右七月十六日夜定錄君所告

此二條別受不關酆記部

辛玄子自敘并詩此下剪除半行去不知當是何字也

玄子字延期隴西定谷人漢明帝時諫議大夫上洛雲中趙國三郡太守辛隱之子辛隱字某某檢外書未得此位業按諸辛舊關隴豪族前漢有辛慶忌後漢有辛繕並高直之士辛毗是其七世孫則隱是毗之八世祖

但一百四五十年中而已八世嫌其太促耳玄子少好道遵奉法戒至心苦行日中菜食鍊形守精不遘外物州府辟聘一無降就遊山林棄世風塵志願遇子胥於緱岑侶陵陽於步玄故改名爲玄子而自字延期矣不圖先世之多愆殃流子孫結釁刊於帝簡運沈逮於後昆享年不永遂沒命於長梁之津西王母見我苦行酆都北帝愍我道心告勅司命傳檄三官攝取形骸還魂復眞使我頤胎位爲靈神於今二百餘年矣溺水致命事同王衍之女恐即此形骸皆不復得生並是反質胎神耳雖有道心而無道業故不得便居仙品也近得度名南宮定策朱陵藏精待時方列爲仙而大帝今且見差領東海侯代庾生又見選補禁元中郎將爲吴越鬼神之司王事靡盬斯亦勞矣若夫冠晨佩青蕭條羽袂鳴鈴仙階轉軿瓊室者雖實素心而卒日也恨未便得與玄眞併羅同宴琨墉察鈞韶之遺音掇靈芝乎幽峯振翠衣於九霄舞玄翮於十方耳方當攝御羣鬼領理是非處衆穢之中間聲交於邪魔之紛紜事與道德爲潤眼與盱眞爲疎孰比熙寂於玄境逍遥於太初哉夫同聲偕合物亦類分相聞邈矣係景委積是以名書上清丹籙玄殖有道之氣與靈合德託體高輝故來相從今贈詩三篇以敘推情之至也其辭曰楊君既爲吴越司命董統鬼神玄子職隷方應相開故先造以陳情也尋鬼書既異不應是自運筆亦當口授疏之耳

疇昔入冥鄉順駕應靈招神隨空無散烝與慶雲消形非明玉質玄匠安能彫蹀足吟幽唱仰首玩鳴條林室有逸歡絶此軒

外交遺景附圓曜嘉音何寥寥此篇敘事迹之本志也寂通寄興感玄悉攝動音高輪雖參差萬仞故來尋蕭蕭研道子合神契靈衿委順浪世化心標窈窕林同期理外遊相與靜東衣此篇申情寄之來緣也

命駕廣鄷阿逸跡超冥鄉空中自有物有中亦無常悟言有無際相與會濠梁目擊玄解了鬼神理自忘此篇論人鬼之幽致也

玄子云魏時辛毗字佐治是七世之孫也漢建武一年從隴西徙居潁川陽翟縣毗仕魏世使持節大將軍司馬宣王軍師衛尉封侯毗子名敞為河內太守太常卿所說並與魏書同也

玄子云庾生者晉庾太尉也北帝往用為撫東將軍後又轉為

東海侯今又用為鄷臺侍帝晨右禁監近取馮懷為司馬侍帝晨如今世侍中右禁監如世右衛將軍而甚重如說與前大異當是後遷侍中領衛便是勝中懷將軍也帝晨無司馬此是右禁之職耳馮懷字祖思長樂人晉成帝時為太常散騎常侍卒追贈金紫光祿階也

左禁監是謝幼輿以鄧岳為司馬此則淮左衛將軍也幼輿名鯤即謝安伯謝尚之父也為王敦長史豫章郡太守年五十三病亡贈太常謚康侯鄧岳已在前而云代周顗為司馬帥耳

郄南昌公先為北帝南朱陽大門靈關侯後又轉為高明司直昔坐與劉慶孫爭免官今始當復職也高明司直如世尚書僕射前云郄為南門亭長亭長恐即靈關之職既以周撫代故得轉司直而郭長翔靈語亦云郄公甚屈為天關亭長舊選常用州征二千石未有三公作也如此所以得速遷劉慶孫名輿中山人劉越石之兄也才識辯贍為東海王越長史永嘉中病

指疽而亡年四十七贈驃騎將軍諡眞侯也

何次道今在南宮承華臺中已得受書行至南嶽中此人在世施惠之功甚多故早得返形（前荀公說何始得還朱火今言已受書則玄子所受後歲在後耳）周伯仁近見用爲西明公中都護中都護如世太傅之官也坐選鄧攸不平左降爲中護中護准少傅（周本司命帥當得程遐代而遷此官也鄧攸字伯道平陽襄陵人仕晉爲太子洗馬吏部郎河東太守爲石勒所没後得還江東爲吳郡太守吏部尙書自咸和元年病亡贈光祿攸從胡叛還時乃棄其已兒自携亡弟之子來渡江遂自無兒絶後嗣謝安歎曰天道無知令鄧伯道無兒）

右辛玄子所言說冥中事亦多矣今粗書其麤者耳不復一二具說（此記雖玄子所受而雜有楊君之辭也楊書不存今有掾寫本耳此紙後又被剪缺恐事亦未必盡）

夫至忠至孝之人既終皆受書爲地下主者一百四十年乃得

受下仙之教授以大道從此漸進得補仙官一百四十年聽一試進也（此地下主者亦卽是洞中所記李更等者非別鬼官復爲主者也一百四十年一進便入第二等給仙人使乃得稍受道教耳）至孝者能感激鬼神使百鳥山獸巡其墳埏也至忠者能公犯直心精貫白日或剖藏煞身以激其君者也比干今在戎山李善今在少室有得此變鍊者甚多舉此二人爲標耳（比干剖心可爲至忠至於孝子感靈者亦復不少而今止舉李善如似不類當李善之地乃可涉忠而非孝迹也恐以其能存李元後亂使獲繼嗣因此以成其孝功所不論耳若程嬰公孫杵臼亦應在孝品矣李善字次遜本南陽育陽李元家奴漢建武中元家人之死盡而巨富唯盡一孤兒名續祖尙在孩抱諸奴復共欲殺之而分其財善乃密負續祖逃瑕邱山中哺養乳乃爲生計至十歲餘出告縣令鍾離意意於是表薦悉收其羣奴殺之而立續祖爲家光武拜善爲太子舍人後遷日南九江太守其事迹正是如此而鍾離傳所說少復有異耳）

夫有上聖之德既終皆受三官書爲地下主者一千年乃轉補三官之五帝或爲東西南北明公以治鬼神復一千四百年乃得遊行太清爲九宮之中仙也以年限言之是聖德更不及忠孝也計此終後凡二千四百年乃得入仙階蓋知前應是夏啟非邵公明矣季子亡後至晉興甯始八百八十許未滿千歲不知邵已爲明公耶酆都中所記都元頓說五帝者恐此如北帝之例復有五耶所以後言英雄者爲五帝上相而北帝有秦皇矣又蘇韶傳云楊雄張衡等爲五帝楊張既非上聖爵位亦卑不應得與炎帝爲儔復當或有小五帝不論耳楊張之事亦或不然也

夫有蕭邈之才有絕衆之望養其浩然不營榮貴者既終受三官書爲善爽之鬼四百年乃得爲地下主者從此以進以三百年爲一階此事是高士逸民之品也從主者以去是入仙階不復爲鬼官耳

夫有至貞至廉之才者既終受書爲三官清鬼二百八十年乃

得爲地下主者從此以漸得進補仙官以三百八十年爲一階耳此格復是小勝高上而年數倍于忠孝故知忠孝貞廉爲行之最耳

夫至廉者不食非已之食不衣非已之衣帛王陽有似也此目應以夷齊爲標高士中亦多此例而今乃舉王陽當年滔德自然非故爲皎潔者也王陽先漢人也

夫至貞者紛華不能散其正烝萬乘不能激其名操也男言之務光之行有似矣女言之宋金漂女是也貞者非止不淫于色亦是淡乎榮利也務光辭湯讓而負石投河宋女恐是子胥所逢浣紗于瀨水之陽者後既投金以報之故謂之金漂漂字或應作瀨字耳

先世有功在三官流逮後嗣或易世鍊化改氏更生者此七世陰德根葉相及也既終當遺腳一骨以歸三官餘骨隨身而遷也男留左女留右皆受書爲地下主者二百八十年乃得進受

地仙之道矣臨終之日視其形如生人之肉脫死之時尸不強直足指不青手足不皺者謂之先有德行自然得尸解者也此是先世有陰功密德不拘于迹者既非已身所辦故以一骨酬副三官也此骨恐是質形之骨非神形之骨既被遺落當復重生之耳火都論仙鬼中諸人在世有刳腹刎頸支體分裂死者永自不關後形其神先以離出故今形可得而斃傷殘初不斷神矣而世或有見鬼身不全者蓋是尸魄託骸者耳非其大神本經之主也尸解之說復有多條已抄記在第三篇中耳

右此五條皆積行獲仙不學而得但為階級之難造道用年歲耳要自得度名方諸不復承受三官之號令矣此雖五條而有七事事中復有輕重非至志者亦不辦得此例也今預在學道之品微微小業便可與之比肩況乃眞妙者乎由是言之可不自督耳

諸有英雄之才彌羅四海誅暴整亂拓平九州建號帝王臣妾

四海者既終受書於三官四輔或為五帝上相或為四明公賓友以助治百鬼綜理死生者此等自奉屬於三官永無進仙之冀坐殺伐積酷害生死多故也酆宮中諸人職皆是矣疑荀彧一人清秀整潔非跋扈虐害惟以謀謨智策佐魏武耳乃得為賓友與漢高等比位恐當別有旨趣凡在世有才識藝解為一時所稱者既沒並即隨才受其職位不必執其在生之小罪先充諸考謫也若過為非理是所不論若悠悠冗散不辨異人者罪無大小悉當安之

秦始皇今為北帝上相劉季今為南明公賓友有其人甚多略示其標的耳此是舉建號帝王者之宗耳北帝之有上相亦當如四明之有賓友也

齊桓公今為三官都禁郎主生死之簡錄晉文公今為水官司命其楚嚴公趙簡子之徒數百人今猶散息於三官府未見任也此等名位自是三官之寮耳无豫眞仙家事矣五霸亦一時之雄齊桓晉

文處職並要楚嚴公卽莊王也簡子雖并霸限亦擅命專制所
夢天帝使身熊之事必是北帝之府矣劍經序稱燕昭亦得仙
燕昭六國時英主遂不墮於三官乃知鍊丹獨往亦爲殊拔也
從論忠孝已來至此並出掾寫劍經中東卿司命所說卽是鬼
神事謹抄出繼此以相證發自三代已來賢聖及英雄者爲仙
鬼中不見殷湯周公孔子闔閭勾踐春秋時諸卿相大夫及伍
子胥孫武白起王翦下至韓信項羽輩或入仙品而仙家不顯
之如桀紂王莽董卓等凶虐過甚恐不得補職僚也而異域有
冒頓蹹頓石塊石勒諸號
傑亦都不預及言之耳

握眞輔第一

蕭寂冀門研神保形和魂夷烝守養神關者豈可以與夫坐華屋擊鍾鼓饗五鼎艷綺紈者同日而論之哉大羅之與籠樊俱一物耳是以古之高人皆去彼而取此矣老氏肎閟閟不察察而況我之鄙夫（未知此一篇是何書中語既有道之辭故聊以抄出是兩手書耳）

玄玄卽排起注之曰故玄玄以八風爲橐籥天地爲隄防四海爲甕罌九州爲稈穅積之以萬殊蒸之以陰陽其陶鑄也充隆吹累剛柔淸濁象類不同呼吸含吐恭柏榮注之曰九絕獸神禽也罔起此在乎羣麗摯捐乎激奇之際終年不足以極其變萬殊不足以適其內日月不足以曜其目八澤不足以遊其足

靑雲爲卑九垓爲淺八紘爲小四極爲近以此變動無常恒久芥子之內玉晨之玉寶太微之威神矣（玄玄卽排起調彈恭柏榮並是神虎隱文揮神詩中句如今再出之乃取揚雄玄論中語更小增損易奪之故當是理符義會可得然也）

夫心與治遊乎太和惟唐虞能充其任矣神與化蕩乎無境惟伏羲能承其統故二十五絃之具非才曠不能以爲神弓矢質的之具非羿逢蒙不能以爲妙耶（此一篇亦是玄爲論中語不知此復以何所明喻耳猶如引抱朴外篇博喻中語也凡有異處皆以朱書爲別如此也）

若夫奇神儵詭恢譎無方陰陽之所煩育川澤之所函藏則羲和浴日於甘淵烏飛司景於扶桑江妃登蘋湄而解珮二女禦風於瀟湘濟蛟龍戰於玄泉蕃邸喪馬於淮陽靈洲海運於南極

東山遥集於帝鄉驊騮抗轡於巨龜江使感夢於宋王是以洞庭雖廣濟之不容刀廬龍雖峻越之不崇朝嶓山懸嶺絶澗千仞束馬綿竹則安樂歸晉遼海決瀁橫帶天渠公孫不競則其亡忽諸若夫飛壺白馬卽墨天山三江之浸九河之源尙曷足語哉吾子飛軒結駟駕晒林薄徒聞山河之寶魏國所以未究夫吳起一言而武侯心怍也此二條是庾闡揚都賦中語也凡四條並異手書之小度青紙乃古而拙此旣與眞書相連故並存錄相隨載之也楊君

秦始皇作長安渭水橫橋廣六丈南北三百八十步六十八間漢時橋北置都水令丞領徒千五百人署屬京兆董卓壞之魏武帝更作廣三丈今橋是也夫鍾瑞物也當金氏之世有六鍾將必以乎晉朝五霸諸侯厥德過之故六鍾嘉瑞耳非復耳事說子孫也預告甯無吧吧乎此注下四十八字黃民手所妄益是載義羲十二年霍山崩出六鍾故欲附會宋祖輒立此辭而不知事類大乖追可忿笑

秦爲阿房殿在長安西南二十里殿東西千步南北三百步上坐萬人庭中可受十萬人二世爲趙高所殺於宜春宮宮在城南三里二世葬其傍司馬相如所云墓蕪穢而不修者是也

秦斂天下兵器鑄以爲銅人十二置此十四字共一行行前魚爛餘十在今足令成字如此之諸宮漢時皆在長安董卓壞以爲錢餘二人徙在靑門裏東宮前魏明帝欲徙詣洛載至霸城重不能至今在霸城大道南胸前有銘曰皇帝二十六年初兼天下諸侯以爲郡縣正法律均度量大人來見臨洮身長五丈足迹六尺秦丞相蒙恬李

斯所書也｜(缺失秦字)廟中鍾簴四枚皆在漢高祖廟中魏明帝徙二枚詣洛故尙方南銅駞巷中是也

漢昭帝平陵宣帝杜陵二銅鍾在長安夏侯征西欲徙詣洛重不能致之在青門裏道南其西者是平陵鍾東者杜陵鍾也(此後少始皇陵一事)

鴻門在始皇陵北十餘里漢書云張良解厄於鴻門者也

秦王(應是楚王作秦王誤耳)項籍以沛公爲漢王都漢中而分關中爲三秦章邯爲雍王都大邱今槐里是也司馬欣爲塞王都櫟陽今萬年縣是也董翳爲翟王都高奴高奴縣在咸陽西北今省

高祖自漢中北出襲三面皆平之漢書云乘釁而運席卷三秦

者也此三縣今皆有都邑故處也(此後少十五六條事當是零失也)

杜陵宣帝陵也宣帝少依許氏在杜縣葬於南原立廟於曲池之北號曰樂遊廟因菀爲名也徙關東名族四十五姓以陪杜陵司馬相如弔二世云臨曲江之隑洲謂曲池也(此一條增損語小異不解那得始此)

右此前十條並楊君所寫錄潘安仁關中記語也用白牋紙行書極好當是聊爾抄其中事

東方有赤氣之內有詠言曰小鮮未亨鼎言我巖下悲(此是東華宮中歌詩之辭)

塈控啟素鄉河靈已前驅(此兩句是揮神詩中之辭)

風伯不摇條神虎所挾扶十一月二十四日倏忽之間聞洞房中云在丹幉帳中有如人聲讀書如此此是存洞房三眞事并前條並楊所自記所感聞之事也

得書知洗心謝過甚敘虛心相行復來張生頓首

覺題云許君

近知來有北行事恨不面今致黃長命縷一枚後復果不張生頓首

覺題云楊君

夢見一人似女子着烏毛衣賫此二短折封書來發讀覺見憶昔有此語而猶多有所忘又夢後燒香當進前室此並記夢見張天師書信

云張生者卽應是諱今疏示長史故不欲顯之又見系師注老子內解皆稱臣生稽首恐此亦可是系師書耳

興甯三年四月二十七日楊君夢見一人著朱衣籠冠手持二版懷中又有二版仓許玉斧出版皆靑爲字云仓作侍中須臾玉斧出楊仍指此是許郎玉斧自說我應十三年今便見召未解儀體向人答若爾可作刺玉斧作屬道未解儀典方習厲之言須十三年向玉斧揖而去此掾書半紙是口受寫楊君所夢故猶內楊事中侍中之位所謂侍帝晨者也版靑爲字郎靑錄白簡也

四月二十九日夜半時夢與許玉斧俱座不知是何處也良久見南嶽夫人與紫陽眞人周君俱來坐一牀因見玉斧與眞人周君語曰昔聞先生有守一法願乞以見授周君曰寡人先師

蘇君往曾見向言曰以眞問仙不亦迂乎僕請舉此言以相與矣玉斧曰情淺區區貪慕道德故欲乞守一法爾言未絕周君又言曰昔所不以道相受者直以吳僧之交而有限隔耳（周是汝陰人漢太尉勃七世孫故云倉人也）君乃眞人也且已大有所稟將用守一何爲耶言訖豁然而覺竟不知在何處此夢甚分明故記之

四月九日戊寅夜鼓西夢北行登高山迷淪不窟至明日日出四五丈乃覺覺憶登山半日許至頂上大有宮室數千間鬱鬱不可名山四面皆有大水而不知是何處某因仰天天中見一白龍身長數十丈東向飛行空中光彩耀天因又見東面有白衣好女子亦於空中行西向就白龍徑入龍口中須臾復出三入三出乃止又還某右邊向某而又覺某左邊有一老翁著繡衣裳芙蓉冠拄赤九節杖而立俱視其白龍某問公何等女子徑入龍口耶公對曰此太素玉女蕭子夫取龍炁以鍊形也此人似方相隸爲官也某又問翁何人來登此宇公答曰我蓬萊仙公洛廣休此蓬萊山吾治此上府君故來乃得相見我耳某又問公曰此龍可乘否公答曰此龍當以待眞人張誘世后慶安許玉斧丁瑋甯也某又問一龍而四人共乘耶公曰此侍晨帝宮龍也譬如世軺車朱鳥更一日乘以上直也須臾間公呼此四賢未來之間某與公及此女以數席共坐山上俱北向望海水及日龍并有設酒食酒中如后榴子合食之梓亦如世間

枓枓中鮭也覺久久許四人並東來共乘一新犢車青牛青油重車上來到並揖此公及某並共語語畢公見語曰向所道四人此則是也覺張誘世年可五十后慶安甚童蒙年可十三四許玉斧年如今日所見丁瑋甯年可三十四五許並著好單衣垂幘履版惟慶安著空頂幘公又曰玉斧府君師友也某曰不然公又曰張誘世常山人公弟子也后慶安汲郡人鉤翼夫人弟子也才均德敵並人士也公因語四人言君並可各作一篇詩以見府君老子亦願聞文筆之美言也於是公各付一青紙及筆各一以與四人四人即取曰但恐倉卒耳於是后慶安先作詩其文曰

靈山造太霞豎巖絕霄峯紫煙散神州乘飆駕白龍相攜四賓人東朝桑林公廣休年雖前所悉何㦗㦗實未下路讓惟年以相崇

次張誘世作詩其文曰

北遊太漠外來登蓬萊闕紫雲遘靈宮香煙何鬱鬱美哉樂廣休久在論道位羅併眞人坐齋觀白龍邁離式四人用何時共解帶有懷披襟友欣欣高晨會

次許玉斧作詩其文曰

遊觀奇山峙漱濯滄流清逍觀蓬萊間巘巘衝霄冥紫芝被絳巖四階植琳璃紛紛靈華敬晃晃煥神庭從容七覺外任我攝

天生自足方寸裏何用白龍榮
丁瑋甯作詩其文曰
玄山構滄浪金房映靈軒洛公挺奇尚從容有無間形沈北寒宇三神棲九天同寮相率往推我高勝年弱冠后慶安未肯崇尊賢嘲笑蓬萊公呼此廣休前明公將何以卻此少年翰
四人作詩畢並以呈公公讀畢而笑曰此詩各表其才性也后生有逸才而輕邁張生體和而難解許生廣愼而多疑丁生率隱而發遲夫輕邁則眞悉薄難解則道不悟多疑則思無神發遲則得靈稽所謂殊途者也若能各返其迷悟其所悟不當速也府君弟子所謂管轄請論有疑疑則無神者矣

言詩畢各起兵共下山下山之頃又見此女子乘白龍而北去某與諸人步行南下至山下而各各別去公曰復二十年當共會于七業宮遊此地也於是豁然乃悟汗流終日不能飲食初下半山見許主簿來上相逢于夾石之間公語主簿曰汝何來遲吾爲汝置四升酒在山上坐處可往飲之而還逐我主簿即去上山須臾見還行甚疾未至山下相及公曰美酒不答云猶恨酸公曰此太平家酒治人腸也彥云欲得長生飲太平何酸之有耶故是野家兒也守一愼勿失後當用汝輔翼君於是共至山下各別某未將主簿及玉斧東去公還上山其三人西去五十步公又遣一信見告云許牙累府君某答云在意

到十日夜某先具疏此夢上白諸眞道得此異夢分明如不眠不審是何等願告之意惟紫微夫人見答云爾眞烝內感靈求萬方神來八玄形與魂翔此實著至之象事顯幽冥非虛構也如洛公語也可密示斧子等勿廣宣露靈中旨也非小事哉深愼眾眞並笑淸靈曰以冥通冥也心感洞照南嶽君之力也又此一夢事後東間寫得既不自見本不知誰書所稱某處是楊君又當書此以呈長史故云某耳又此四月或卽是乙丑年亦可是寅年耳

十月二十三日夜夢在一大山上有人見告此是蒙山大洞室中也室四面坐相向皆柏牀龍鬚席四壁多文字而不可了許長史著葛帔單衣白袷坐東面西向復有三人皆錦衣平上幘

其一人自稱曰我趙叔臺父昔見汝於吳下矣定錄告云昔趙叔臺王世卿亦言篤學竟不知人意爲北明公府所引則是似此人之子而不知是何時人耳吾坐北面南向許長史伏坐上因引筆作書乃沈吟思惟良久書畢卽見示曰此書可通否卽書曰日月之道虞晟再拜今奉佳書酒盃盤一具於南方來年六月可以入郭遣送之事好而又好水火之期求我於大木之日矣晟猶是成音漢時亦有人名此有學之而不得者未有不學而得之者也信哉斯言右長史寫靑紙上因以見示意中云作此書欲以刻名也登難之曰郭是何義長史答曰是洞中似郭非冢墓之郭也又難曰何以爲虞又答曰虞者敬之始下有文字敬之交耳又難

曰何以爲晟答曰晟者日下成侍日成而月得耳三錦衣人同

讚曰幸哉幸哉學不可欺往來至道之時此一條楊自記所夢事不知是何年云六月入郭未測斯斯微也此上半行被剪除正應是稱姓名耳

許先生前潛景遯世隱光九霄冥神洞觀頤光靈府幸甚幸甚

平昔周旋纏綿盟誓超羣先覺獨造方外先生年乃大楊君三十歲先生初入東山時楊始年十六絕迹時年十九如此明楊小便好道也

自隔暉塵行已今日東眄雲漢涕先言隕伏想玄宮融和所莅

休宜時乘八風平蕩滓翳六天攝威消滅魔氣願使眞正之信

流行三元玄無之感變無窮矣君前臨發頻煩想夢所見贈惠

手跡爲信既感冥通銘得之後儵忽未頃如覺千載適能得之

奇而難解所謂微乎妙哉微乎妙哉近即疏記所夢密呈此先生被試後楊君因書與之也一書麻紙極好此是寫本所以得存耳

羲頓首頓首陰寒奉告承尊體安和以慰未得覲傾企謹白不

具楊羲頓首頓首

羲白公第三女昨來委瘵旦來小可猶未出外解羣情反側動

靜馳白

頃疫癘可畏而猶未歇益以深憂

給事許府君侯此六字折紙背題

羲白二吏事近即因謝王簿屬鄭西曹鄭西曹亦以即處聽但

事未盡過耳事過便列上也自已以爲意此段陳胄王戎之徒

實破的也謹白（此書失上紙）

羲頓首頓首奉告承尊體安和以慰劉家昨夜去使人惻惻似中後定也羲明日早與主簿至墓上省之也晚或復覲楊羲頓首頓首

先昨亦得車問想當不一一番且以悅怛之自非研玄寶精有凌霜之幹者亦自然之常也長史許府君侯（此六字題折紙背上也）

羲白奉賜絹使以充老母夏衣誠感西伯養老之惠然羲受遇過泰榮流分外徒銜戢恩眷無以仰酬至於絹帛之錫非復所當小小供養猶足以自供耳謹付還願深見亮羲白

羲白此間故爲清淨既無塵埃且小掾住處亦佳但羲尋還不

得久共同耳尋更白羲白（此二條共紙書又似失上紙）

羲頓首頓首痼昔更冷奉告承尊體安和以慰此覲返命不具楊羲頓首頓首

羲白得主簿書云野中異事都書別答奉覲乙二謹白（此背無題恐失下紙）

羲頓首頓首且白反不散風燥奉告承安和行奉勤白書不具楊羲頓首頓首

羲白雲芝法不得付此信往羲別當自齎謹白長史許府君侯（侍者白此九字題折紙背尋楊與長史書上紙重頓首下紙及闕疏並名白又自稱名云尊體於儀式不正可解既非接隸意又乖師資法正當是作貴賤推敬長少謙抑意爾侍者之號郎其事也都不見長史與楊書既是經師亦不應致輕此並應時

制宜不可必以爲唯

羲頓首頓首吉日攸慶未覲延情奉告承尊體安和以慰羲嫌香始詮正爾當暫還家靜中晚乃親展謹白不具楊羲頓首頓首

羲白野中未復近問然華新婦已當佳也惟猶懸心奉覲乙二

羲白承今日穫稻昨已遣陳伋經紀食飲守視之謹白

長史許府君侯此六字題折紙背應在山解中答書十月五日也

羲白符書詮有答教事脫忘送適欲遣承會得告今封付別當抄寫正本以呈也不審竟得服制蟲丸未若脫未就事者當以入年爲始耶羲前所得分者卽服日日爲常不正聞有他異惟覺初時作六七日間頭腦中熱腹中校沸耳其餘無他想或漸

有理謹白

羲白主簿孝廉在此奉集惟小尉釋小掾獨處彼方甚當悒悒

羲比日追懷眷想不可言上下頃粗可承行垂念謹白

羲白昨及今比有答教事甚忽忽始小闋爾頃在東山所得手筆及所聞本末往當以呈比展乃宣羲白

羲白奉告具諸一二動靜每垂誨示勞損反側羲白

羲白五色紙故在小郎處不令失也謹白

羲白明日當東山主簿云當同行復有解厨事小郎又無馬羲卽日答公教明日當先思共相併載致理耳不審尊馬可得送

以來否此間草易於都下彼幸不用方欲周旋三秀數日事也

謹白右此前五書並是在縣答長史書或是單疏或失上紙也

羲白許東興昨中後見顧主人猶小設亦不覺久垂當去張泓
續至其時日猶可也奉告云扶闕入門甚爲異事由羲不能節
適酒食量宜遣賓伏用悚息願復察恕謹白此事在都答書長史當在護軍府中
時

羲白承撰集得五十許人又作敘眞當可視乃益味玄之徒有
以獎勸伏以慨然羲聞似嘗多此比類暮當倒篋尋料得者遣
送謹白已具紙筆須成當自手寫一通也願以寫白后耳願勿
以貝人此當是煮后方或是五公腴法楊書自此後並是掾去世後事不知誰領錄得存當是黃民就其伯間得也

羲白漢書載季主事不乃委曲嵇公撰高士傳如爲清約輒寫
嵇所撰季主事狀讚如別謹呈洞房先進經已寫當奉可令王
曠來取一作已白恐忘之謹又白今所有紅牋紙書者郎是此也

羲白承昨雨不得詣公想明必得委曲耳明晴暫覲乃宣羲白

羲頓首頓首晴猶冷奉告承尊體安和以慰比復親展反命不
此三書似失上紙並是在都時答

備揚羲頓首頓首長史許府君侯侍者白此九字題折紙背

羲白季主學業幽玄且道跡至勝乃當在卷之上首耶東卿君
大歎季主之爲人又羨委羽之高冲矣承撰集粗畢極當可視
未覩華翰頃已欣歎奉覲一二謹白所書東卿論季主事本別書青紙與此不相隨今在

(第四篇中)所撰要當令得七十二人不審已得幾人若人少者亦當思啟冥中求其類例也然造一段作且當徐徐未可便出也亦欲自繕寫一通呈明公明公常所存棲乃希心于此者也羲白

羲白孔安國撰孔子弟子亦七十二人劉向撰列仙亦七十二人皇甫士安撰高士宗亦七十二人陳長文撰耆舊亦七十二人(此陳留耆舊也此一書首尾具而不見題當是函封也)

羲白別紙事覺憶有此乃至佳可上著傳中也輒待保降當咨呈求姓字亦又當見東卿此月內都當令成畢也動靜以白(此又失上紙書語是初送神仙傳答也保降者須保命君來也又注此并書並似在縣下時非京都也)

仙傳猶未得治益要當代東卿至乃委曲耳昨日更委曲再三

讀之故為名作益以慨然徛待晴當畫之別白

羲白傳未得書上王生所以爾者欲以見東卿東卿近來倉卒不得啟此須後至乃呈尊處已別有一本不審可留此處本否

羲又欲更有所上所上者畢乃頓以奉還也謹白(長史此仙傳遂不顯世不解那得如此恐楊從呈司命不許真事宜行因隱絕之也)

不審方隅山中幽人為已設坐於易遷戶中未聊白(方隅幽人卽謂掾也令設虛坐于其母戶中耳)

信還須牛明日食竟遣送(右此書失上紙亦應是函封在縣下時)

羲頓首奉反告承服散三旦宣通心中此是得力深慰馳情願善將和無復感動羲頓公私匆匆是故替覲小闊奉展楊羲頓

首頓首

承二紀有患懸情近得師子書都不道病此必輕微耳小晴遣

信參之謹白

承㕦生往可念羲乃識之頃者甚多暴卒亦無題此似都下書

羲頓首頓首奉告見所疏夢并上章本末尋省反覆夢旣是注

章亦苦到甚以慨然想此魍魎尋散滅耳比行奉覲楊羲頓首

頓首

別疏願不以示人諸所屈曲奉覲一二

尊所疏夢當可解爾然大要是注氣之作也羲白

羲近連亦夢小掾有所道小云云大都無他耳亦欲不復信夢

悟故不上白耳尊疹患未和多當是注氣小動所以爾耳上章

根具亦當足滅之謹白

羲白昔得小掾細白布靑紙香珠之屬然此逼左道虛妄之說

是故不復稍說耳自當以此物期之甲申也諸所屈曲筆不能

盡謹白自掾去後楊多有諸感通事長史旣恒念憶故楊每及之也世中多不愜信幽顯所以不欲備說爾來已經太元九年元嘉二十一年兩甲申矣不知此所期謂在何時謂丁亥數周之甲申乎

羲頓首頓首奉告承尊體不和餘疹連動懸情灼灼想當優爾

行損承欲章書自陳亦足以斷注鬼之害也夢悟亦不可專信

惟當以心鎮之耳尋復平承楊羲頓首頓首

承紀謁者還欣之尊已相見問其委曲邪謹白自小掾去世後

咯無月不作十數夢見之又於睡卧之際亦形見委曲也所言所行如平存爾然不信旣著遠近所嗤不敢復言之也見告今具道夢聊復以白願不怪忤若尊意為此為罔罔者願見還當卽以付火此書無題亦是函封掾恆函來共記託以睡夢耳于時諸遊貴或鬪楊降神信者多所請問不信者則興誚毀故有此言以厲之

握眞輔第二

三月十九日夜夢小掾來在此靜中坐良久自說小茅山三會水處極可看戲向從四平山中來路上見叔父持火炬滿手欲以作變先生可向阿郎道如此鬼火使人口噤不得語此物乃化爲風先生知之不小掾又曰方山大有侯叔草異佳葉乃大眄乃大取近乃失去布複衩欲就先生乞此衣（掾兩庶生叔並早亡不知此當是誰者方山即四平山所謂遊處方源常與龍伯高等爲旅也既採南燭又乞複衩則在洞中者猶須衣食故云杜廣平亦伐薪貿糧而況今洞上之士乎斯眞豈復不知斷穀特是不應爲之耳）

小掾又曰今葬處不吉斷墓脈多所云云（右十九日夕所夢此則前書所六以白者如此則掾亦還葬舊墓雖曰虛塚猶須吉地）右與長史書今所見眞手者訖此

㊀㊀（前少一行又闕失上兩字）情兼無以喻懷尋省來告粗承同之僕尋往相見近矣比者翹注良不可言給事安和（自長史也）以十九日南州二十二日當還功曹已入眄想見慰懷（功曹掾庶長兄小名揆者也）方爾悠悠未卒歸也將琴絃之陰德乎聊當一笑（琴絃事出彭素經房中之術也）此即日無他公明日當復南州與大司馬別大司馬尅二十六發也第七似不從征（公是簡文爲司徒也大司馬是桓溫也鎮在姑孰應北伐慕容第七似是掾叔小名嗣伯者爲尚書郎于時是太和四年己巳歲三月中書也）乃遣送米將供洞齋之備耶若君遣研玄鏡澄聲上音在深林之中遐人事之跡使此物之來卒無緣也於今逢耳誠理盡備矣（洞齋即大洞齋法今有眞書小訣如此則掾是當行上品七卷耳）想所寫已了校當令熟秋冬之間其經當復示也（不知是何經明年掾便遁）

化也

故服飢不春草生此物易尋想數詣玄水之處逍遥也僕此月

必往敘其不久南燭冬乃不彫春時色味彌好既呼爲飢則是掾合服后和者所以定錄云亦服飢飯兼穀無違但一劑干祀其事不同耳卽不知玄水在何處也

亦不煩屬李李疾病未攝事承田已爲勞意敕語陳暉如此必

有秋望也此誠小小不暫勞君意者則事去矣

給事云南州還當并急四月半問欲至東山想無差錯也比更

告茶一簿直注行下云茶一簿未正可解當爲寄與掾也茶則是茗掾患淡飲所須兼亦以少寐也

一日不見君常恐鄙悋之心巳生矣君未復能屑屑中出於風

塵之間耶右八條楊書並是在都送還山與掾失上紙此書師與弟子灼然作君僕用古體也

承給事體氣如故且甚延悚念待省遑懼辭正爾燒香入靜具

啟夜當根陳情事使盡丹苦之理動靜刷白尋更承問此少上紙似在縣下答虎牙道長史病書

糊連給事前後書上啟神母因書小掾并呈前後答神母云小

掾截留給事書惟餘此見還此亦是虎牙是掾去後事也神母應是南眞夫人右楊君在此所寫外書及自記夢事并與答長史兩掾諸書疏及有存錄者記此又別有紀事酬答眞人書巳在前篇中

長史書暮臥先存斗星在所臥席上

暮臥存星之時皆先陰呪星名然後存耳祝畢乃存星安臥其

中也然後密叩齒祝九星之精右二條長史抄修洞房事

見斧云酉年學戌年當歸戌年道烝當行天下云從戌年當受

法此一條是掾去後所記掾記是庚午年去此戊年即應癸酉甲戌年受法者是就其真人受經二奔之道十一年成真故

定錄云復十六年乃都我于東華者也

經云主諸關鏡聰明始此黃庭經中語**九月十七日已一百九十過**

二十一日合二百過　二十六日　十月一日

八日　十一日　十五日　十七日

二十日　二十三日　三十日　十一月二日

六日　十二月二十六日應是十一月　十三日　二十日

十四日

四百過十二月二十五日　正月十三日　正月二十六日　二月已四百二十過

已四百四十過

6 川 川

已上並是朱畫朱書

九月二十六日夜始此前後間中細字注者皆真手也自別復一紙既有兩九月便是一年中事其間亦恐多有零落不存

二十八日　九月二十七日是十一夜

長谷十月　蕭甯昂

出日入月照陽門　十一月六日旦　十二月二十一日　二十四日

已上並是朱畫朱書

右此是長史自讀黃庭遍數也朱墨雜書者是因修用時遇得筆便題記之耳云長谷出日等亦是經中語當是讀至此句忽有事應起故疏誌處也

大洞眞玄張鍊三魂出惡夢祝

太上高精三帝丹靈出善夢祝此二條事本經並應出大丹中今以抄出別已在第五篇中

太都天錄顯於玄宮出紫文仙相

左目童子出五神經

仙者心學出二十四神經也

先閉炁二十四息出紫文玄闕事

行之十八年亦是玄闕事

大帝玄書玄闕符事

徒行事而不知神名還精而不知服此符亦玄闕事

魄惟得飲佪水月精出紫文拘魂祝云

吾是天目出飛步經祝 三啄齒太元上玄夢冢墓祝今在第三篇

魄惟聽飲月黃日丹紫文制魄祝

沐浴祝太上高眞出九眞經傳祝 制蟲丸出蘇君傳

季道思和似是記憶二茅君字疑作道字是誤耳

玉簡青錄高闕刻石出空常祝語 石精玉馬照知鬼形亦是空常祝語

苞山下有石室銀戶方圓百里

崑崙山下有黃水名曰日月水飲者得仙此二條未知何出未見其事

告王君使傳知眞者告青童使傳成眞者夫知眞者謂知眞而得眞成眞者謂勤求而獲眞者耳出消魔經序凡此者當皆是略記其旨自以備忘耳

正月四日二月八日三月十一日四月十六日五月二十日六

月二十四日七月二十八日八月十九日九月十六日十月十三日十一月十日十二月七日

右老子拔白日此是太清外術事似長史自抄用

正月庚申二月辛酉三月庚戌四月癸亥五月壬子六月癸丑七月甲寅八月乙卯九月甲辰十月丁巳十一月丙午十二月丁未

右上帝煞害日不可請乞百事無宜此諸日皆是隨月支干衝破凶日也可以類求之亦恐非眞受雖百事無宜而常所修行或值諸吉恐不可闕也

所謂靜室者一曰茅屋二曰方溜室三曰環堵制屋之法用四柱三桁二梁取同種材屋東西首長一丈九尺成中一丈二尺

二頭各餘三尺後溜餘三尺五寸前南溜餘三尺棟去地九尺六寸二邊桁去地七尺二寸東南開戶高六尺五寸廣二尺四寸用材爲戶扇務令茙密無使有隙南面開牖名曰通光長一尺七寸高一尺五寸在室中坐令平眉中有板牀高一尺二寸長九尺六寸廣六尺五寸薦席隨時寒暑又隨月建周旋轉首壁墻泥令一尺厚好摩治之此法在名山大澤無人之野不宜人間入室春秋四時皆有法然此蓋本道相承道家之一事耳不足爲異也粗要知是以及道機作靜室法與此異恐是別有告受者而不知審的今存想入室亦可依之或云應有經也

以正月十五日尚書省中直乞夢非常皆靈仙眞像多所道其

子孫慶以閏月二日夕又夢仙靈共會吾請乞佳應爻見有(厶)缺失一字非常好以月半中忽見九老先生乘軺引從詣吾相見欣然云連在宣城四十日始還問吾消息云今至蕪湖二十三日當還還當省吾得見之欣然此是作餘姚還為尚書郎時也以閏月四日夕夢綵物如旛形皆舒著席上或如畫或如錦繡文字煥炳如言可解而不可解愈舒愈更奇異云是楊舍人物時亦不見楊君也意言當寫取云須能畫人整頓所未常見當有十許旛太和八年閏十月而楊君年二十三簡文始為司徒恐未為舍人亦恐是後年諸閏耳

十一月十二日夢棺器露有水

十二月十八日左右夢以鐵釵刺玄武此玄武恐是所言墓之玄武也非所存龜蛇者也

二十一日夢見天子天子當年十六七許在殿上此應康帝時不知是何年重復夢見在一處懸崖自放落下岐危遙見劉升遠與語從此當迴還迴還道難得一紐以手巾穿之見吾城扶助吾遂得迴旋右六條並長史自記夢事

十月九日詭上廚五人旨南山治此長史自記事旨應作指謂指誓雷平宅淨金也牙詣夫人詭當用雙金環汝無吾當具爻以謝恩也厚若有金貫便以奉夫人云以謝吏兵華功曹至意寄語新(婦)脫婦字令知寄之寄之若無便可以二雙金環奉詭勿忝勿忝若欲得體上所寶玩者為好華功曹似是華僑而後又云楊意旨恐是非也厚似是虎牙婦也

吾近日疏與汝說二君應有詭其夕即有誥云吾二人吏兵若無功詭後小子不復爲人使楊意旨中謂可用釵小君即言釵所以導達開通自可用也新婦有金釵即可用可停貫也先詣夫人次詣二靈汝疇量之汝索鐶如一日疏新婦銀釵亦可用㝵無便當用鐶吾停汝辭須詭當詭辭繼其下也不復別作書此即涉前事也

得佳清閑云敕汝修內經是保命汝不答漠漠不當爾然此非常意皆發自冥妙當作本末答當奉行此意口又無言爲不可也內經或應是黃庭不爾卽應是洞房中法爾

陶休以二百紙與汝吾留百枚檢陶譜長史婦親屬不見名休者

斧白米已當向盡汝餉之此是供染爲靑飾者

遷告云汝當小不佳防之遷是易遷夫人也右此七條並長史與虎牙書

右許長史在世抄記紀中事目及夢并與兒書有存錄者訖

此其與眞靈書已別在前卷中

先生自寄神炁投景東林沐浴閒邱乘我同心每東瞻滄海歎逝之迅西眄雲涯哀興內發髣髴故鄉鬱何壘壘將欲身返歸塗但矯足自抑耳於是靜心一思逸憑靈虛登巖崎嶇引領仰玄冥志扉上遊雲鍊眞始覺形非我質遂亡軀遂神矣滇心飈外世路永絕足樂幽林外難一塞建志不倦精誠無廢遂遇明師見受奇術清講新妙玉音洞啓吐納平顏鍊魂保骨沖氣夷

泯無復內外也（此則王世龍等所受服玉液諸法也）但恨吾遭良師之太晚也反滯性之不早矣吾得道之艱辛情事定錄眞君已當說之矣崇賴成覆救濟之功天地不能渝也（謂應作踰字此則是定錄所說被試事也）聞弟遠造上法（上淸諸道也）偶眞重幽（雲林降也）心觀靈元（謝過法也）焉陶太素（五神事也）登七闕之巍峩（飛天壇也）味三辰以積遷（日月五星）虛落霄表精朗九玄此道高邈非是吾徒所得聞也亦由下挺梟淺未由望也然高行者常戒在危殆得趣者常險乎將失禍福之明於斯而用矣道親於勤神歸精感丹心待眞招之須臾若念虛百端挾以營道雖騁百年亦無冀也三官急難吾昔聞之在前（重論排遣）

諸試難事得爲爾前通也七考之福既以播之於後（于何功業當復延及長史父子也）因運乘易不亦速耶幾成而敗自已而作試校千端因邪而生耳想善加苦心勞形勤諸功德萬物云云亦何益哉矣子蕭蕭其可羨也各不自悟當造此事矣獨何人享其高乎（歎獨絕邈也）師友之結得失所宗託景希眞在于此舉也吾方棲神幽室蔭形深林采汧谷之幽芝掇丹草以成眞矣（成眞之辭小爲夸激）昔約道成當還詭信雖未都通徹粗有髣髴亦欲暫假洞野看望墳塋不期而往冀暫見弟因緣簡略臨書增懷映謝（從曾祖本名映改名違遊此十字榮弟注右一條先生被試後因事長史于時應已在華陽山定錄云辰年當暫出還人食施則此應是丙寅丁卯年中書也）

掾泰和元年八月服六甲符（此靈飛六甲法別有經）

泰和二年太歲在丁卯正月行迴元道此是謝過法別有經

泰和二年二月中行空常此飛步別法

泰和二年四月服青牙此青牙始生法世未見經

泰和二年七月行日月在心泥丸之道右五條共一片紙記

存日月在泥丸法泰和二年六月行前云七月而此云六月字當有外誤者此即服日月芒法

泰和三年五月行奔二景道此則儀璘之法雖已有抄事未見大經又二條又別一片紙朱書不與前事相連也

二月三日夜ㄙㄙ脫失兩字應似是名夢鄭白夫人道之交有內密而外疎者鄭之區區今即是也當與嶒姑俱來鄭者鄧芝母也與易遷夫人周旋故夢于掾以結芝冥津嶒姑未測是誰交夢亦應是二三年二月中也

四月二十七日夜半夢見一女子著上下青綾衣與吾相見自稱云我是王眉壽之小妹也相見時似如在山林之間云明日可暫出西門外有犢車白牛皮巾裏僕御頭者是我車也後別相詣於貴解因口喻作詩如別

乘烝涉滐津採藥中山巔披心煥靈想蕭蕩無悟言願與盛德遊驂駟騁因緣榮塵何足尋疾激君清玄苟能攝妙觀納吐可長年王眉壽之小妹即中候夫人也掾既未接眞故假夢以通旨而有榮塵之句又恐非掾矣

泰和元年六月五日夕夢忽聞天上有金石鍾鼓之音仍仰看見彩雲如虹氣狀爽爽彌漫天上從東直西趣意中謂是女靈

行或呼爲元君忽復如從路上行欻然已過玉斧又將主簿追望惟見輦輿後從朱衣人皆迴還見禮路邊有一人白衣似卜師因見語云君體羸不堪事可專修所行勿雜他事若不專君當得病君不見信者自當得夢此人自稱姓滕主簿即兄虎牙也

七月向末玉斧夢身體飛揚豁然入一屋下累床向南坐自謂是合日揚光顛迴五辰之道此語出消魔經太上之辭焉見一人在東面立手舒卷書看見如書圖像山岳狀下輒有書說亦與執書人語良久

八月三日夕夢忽有一人弊衣長形容從一小兒來如徇簫簫作嘯嘯旨謂如今徇嘯賣物人也坐與玉斧語乃說上道事斧仍驚愕更危坐須

與將進內戶大論上道顧小兒莫令人見我外鼓斧問樂耶謂鈞天廣樂上淸之曲也云不來欲得可取之爾君自當得鈞樂因問鈞樂幾人答曰十人一鈞大法乃至於萬不知道至十萬仍覺復眠又夢見卷書見玉斧書先舒惟見後是王君事似四輔傳盡共在上多論玉君學道時見語學道歷年事自可須二三年間耶意甚敬此人未得拜便覺未見主簿亦在坐

泰和元年八月三十日夕夢得一帙有四小卷書云是神母書或云是傳皆以青細布爲帙帙兩頭紅色書皆是素時先生亦在間又爲玉斧書此傳上篇於戶外壁辟方素上其字似符或如獸像帙布亦不正似布謹記先生即楊君也

泰和三年三月二十五日夕玉斧夢行見天上白雲彌滿纏合甚下而不高仰望雲間時有空處狀如山穴東行數步覺東北有大道便順道行得一深室或如石室白烝從室中出又似水鬱勃來冠玉斧身時急坐亦不恐向烝忽散見室裏有牀席器物殊整潔意中自謂是靈人所住止處仍向室拜叩頭乞請乞室內有一穴玉斧復從此前進穴內甚急小不得前意復更欲進忽見一人在室外語玉斧未可進尋當得前乃向此人再拜揖而退又見送至道上說玉斧應受書之言極殷勤委曲當勤存南眞夫人使三人送玉斧令通板橋初出又見犢車中有二露頭年少與向人言笑未至所住便覺欣願靈悟如夢之告謹

以記之右七條並掾自疏記夢事于時區區之心亦與隱居今日何異

三月八日拜疏玉斧言鄭恨還奉敕尊猶患飲痛不除違遠竦息陰臑願今飡食無恙卽日此蒙恩牙近至此便西願早至謹及啟疏玉斧再拜

玉斧言尊欲得六甲符似在句容牙處斧都不以書來山中願就牙器中料謹啟此六甲符非靈飛也當是在右玄錄也

玉斧言承近三日會流盃尊亦作詩後信願寄還謹啟

鹽茗卽至願賜檳榔斧常須食謹啟恒須茗及檳榔亦是多痰飲意故云可數沐浴濯水疾之瘕也此書體重小異今世呼父爲尊于理乃好昔時儀多如此也

四月十七日拜疏玉斧言漸熱不審尊體動靜何如願飲漸覺

除違遠憔悚急假願行出即日此蒙恩謹及啟疏玉斧再拜

玉斧言有檳榔願賜今暫倩徐沈出至便反謹啟

四月十八日拜疏玉斧言昨徐沈啟願即至漸熱不審尊體康和飲漸覺除違遠戀悚牙如常撥時得出斧粗蒙恩謹及馮令史啟疏玉斧再拜撥是庶長兄也

四月二十一日拜疏玉斧言陰熱不審尊體動靜何如飲覺蒙恩陳輝來尊今日當至斧近齋惟尊來餘人難相見願道路安穩小吏在戶內使不欲經達或淹謹及陳輝啟疏玉斧再拜此亦明真齋惟在斷外人避淹而已小吏當是其名而猶進小兒于室內使者貴勝人自不能躬親猥碎也

玉斧言撥牙亦得暫還此安穩謹啟

四月二十三日拜疏玉斧言奉敕昨夜至慰馳悚熱願尊體飡食無恙未得侍見戀慕旦陳滕啟疏願已至謹及啟疏玉斧再拜

玉斧言楊舍人弟病委頓為懸耿想行當佳謹啟前楊書云老母今此云弟惟兩事顯耳其餘親族皆莫之聞

四月二十八日拜疏玉斧言昨奉敕慰悚息陰炁願尊體無恙飲覺除違憔悚謹及啟疏玉斧再拜

玉斧言錢即與田圭此間都無復寄付二升餘華新婦欲得少許願分之亦長在中謹啟山家貧儉亦殊為欠潤華新婦即牙妻也

五月四日拜疏玉斧言節至增感恩濕熱不審尊體動靜何如

飲猶未除違逴竦灼服散微得飲水猶是得益願彼大小無恙

尊五日當下願必果謹遣扶南啟疏玉斧再拜

玉斧言陳鹿至尊賜脯及蒸葱即至帝都已還東甚得ㄙㄙㄙ

ㄙ失四字 謹啟 從二十三日來凡三書長史並似在縣下家中時也

玉斧言承舍人下恐過句容未進此湛家穀猶未熟今遣朱生出參願尊即令生反得穀願爲都作米此無可舂者若至便當就合恐藥草燥得米下船乃可採草謹啟

玉斧言此間釜小可正一斛不與甑相宜又上稻應得釜用都有大釜容二斛已上者願與諸藥俱致無見可否足借釜當於縣下 少一行十許字 謹啟 此求米及大釜皆是作飢飯所須也云穀未熟當在九月中此一書長史在都下

右八條掾在山與答父書于時長史在都及縣下也

右此並掾在世間所記事及書有存錄者訖此 又有與眞靈辭俱在前篇

翼眞檢第一

眞誥敘録

眞誥運題象第一（此卷並立辭表意發詠暢旨論冥數感對自相儔會分爲四卷）眞誥甄命授第二（此卷並詮導行學誡厲愆怠兼曉諭分挺炳發禍福分爲四卷）眞誥協昌期第三（此卷並修行條領服御節度以會用爲宜隨事顯法）眞誥稽神樞第四（此卷並區貫山水宣敘洞宅測眞仙位業領理所闕分爲四卷）眞誥闡幽微第五（此卷並鬼神宮府官司氏族明形識不滅善惡無遺分爲二卷）眞誥握眞輔第六（此卷是三君在世自所記錄及書疏往來非眞誥之例分爲二卷）眞誥翼眞檢第七（此卷是標明眞緒證質玄原悉隱居所述非眞誥之例分爲二卷）

右眞誥一蘊（共十六卷是眞人所誥四卷是在世記述）

仰尋道經上清上品事極高眞之業佛經妙法蓮華理會一乘之致仙書莊子內篇義窮玄任之境此三道足以包括萬象體具幽明而並各二十卷者當是璇璣七政以齊八方故也隱居所製登眞隱訣亦爲七貫今述此眞誥復成七日五七之數物理備矣

夫眞人之旨不同世目謹仰範緯候取其義類以三言爲題所以莊篇亦如此者蓋長桑公子之微言故也俗儒觀之未解所以

眞誥者眞人口授之誥也猶如佛經皆言佛說而顧玄平謂爲眞迹當言眞人之手書迹也亦可言眞人之所行事迹也若以手書爲言眞人不得爲隸字若以事迹爲目則此迹不在眞人

爾且書此之時未得稱眞既於義無旨故不宜爲號

南嶽夫人傳載靑籙文云歲在甲子朔日辛亥先農饗旦甲寅羽水起安啟年經乃始傳得道之子當修玉文

謹推按晉歷哀帝興甯二年太歲甲子正月一日辛亥朔歷忌可祀先農四日甲寅羽水正月中烝羽即雨也起者興也安者甯也故迂隱其稱耳如此則興甯二年正月南眞已降授楊君諸經也今檢眞授中有年月最先者惟三年乙丑歲六月二十一日定錄所問從此月日相次稍有降事

又按中候夫人告云令種竹比宇以致繼嗣又云福和者當有二子盛德命世尋此是箭文爲相王時以無兒所請於是李夫

人生孝武及會稽王福和應是李夫人私名也于時猶在卑賤孝武崩時年三十五則是壬戌年生又在甲子前二歲如此衆眞降楊已久矣

又定錄以乙丑年六月喻書與長史云會得往年三月八日書此亦應是癸亥甲子年中也

又按愕綠華以升平三年降即是已未歲又在甲子前五年此降雖非楊君楊君已知見而記之也又按乙丑歲安妃謂楊君曰復二十二年明君將乘雲駕龍北朝上淸則應以太元十一年丙戌去世如此二十許載辭事不少今之所存略有數年尋檢首尾百不遺一又按衆眞未降楊之前已令華僑通傳旨意於長史華既漏妄被黜故復使楊令授而華時文迹都不出世

又按二許雖玄挺高秀而質撓世迹故未得接眞今所授之事多是爲許立辭悉楊授旨疏以示許爾惟安妃數條是楊自所記錄今人見題目云某日某月某君受許長史及掾某皆謂是二許親承音旨殊不然也今有二許書者並是別寫楊所示者耳

又按掾自記云泰和三年行某道二錄是二年受自三年後無復有疏長史正書既不工所繕寫蓋少今一事乃有兩三本皆是二許重寫悉無異同然楊諸書記都無重本明知惟在掾間者于今頗存而楊間自有杳然莫測自楊去後六七年中長史間迹亦悉不顯又按今所詮綜年月惟乙丑歲事最多其丙寅

丁卯各數條而已且第一卷猶可領略次第其餘卷日月前後參差不盡得序

又按凡所注日月某受多不書年今正率其先後以爲次第事有斷絕亦不必皆得又本無年月及不注某受者並不可知依先闕之

又按眞授說餘人好惡者皆是長史因楊請問故各有所答並密在許間于時其人未必悉知又按併矜接景陽安亦灼然顯說凡所興有待無待諸詩及辭喻諷旨皆是雲林應降嬪仙侯事義並亦表著而南眞自是訓授之師紫微則下教之匠並不闕僞結之例但中候昭靈亦似別有所在既事未一時故不正

約的耳其餘男眞或陪從所引或職司所任至如二君最爲領據之主令人讀此辭事若不悟斯理者永不領其旨故略標大意宜共密之

又按二許應修經業旣未得接眞無由見經故南眞先以授楊然後使傳傳則成師所以長史與右英書云南眞哀矜去春使經師見授洞房云云而二許以世典爲隔未崇禮敬楊亦不敢自處旣違眞科故告云受經則師乃恥之耶然則南眞是玄中之師故楊及長史皆謂爲玄師又云疾者當啟告於玄師不爾不差而長史與右英及衆眞書亦稱惶恐言者此同於師儀爾實非師也

又按楊書中有草行多儳黵者皆是受旨時書旣忽遽貴略後更追憶前語隨復增損之也有謹正好書者是更復重起以示長史耳

又按三君手書今旣不摹則混寫無由分別故各注條下若有未見眞手不知是何君書者注云某書又有四五異手書未辨爲同時使寫爲後人更寫旣無姓名不證眞僞今並撰錄注其條下以甲乙丙丁各甄別之

又按書字中有異手增損儳改多是許丞及丞子所爲或招引名稱或取會當時並多浮妄而顧皆不能辨從而取之今旣非摹書恐漸致亂或並隨字注銘若是眞手自治不復顯別

又按三君手迹楊君書最工不今不古能大能細大較雖祖効郄法筆力規矩並於二王而名不顯者當以地微兼爲二王所抑故也掾書乃是學楊而字體勁利偏善寫經畫符與楊相似鬱勃鋒勢迨非人功所逮長史章草乃能而正書古拙符又不巧故不寫經也隱居昔見張道恩善别法書歎其神識今覩三君跡一字一畫便望影懸了自思非智藝所及特天假此監令有以顯悟爾

又按三君手書作字有異今世者有龜龍虛華顯服寫辭闕關之例三君同爾其楊飛 掾飛 楊我 掾我 楊靈 長史靈 掾靈 楊眞 長史眞 楊師 掾師 楊惡 長史惡 此其自相爲異者又鬼魔字皆作摩淨潔皆作盛潔盛貯皆作請貯凡大略如此亦不可備記恐後人以世手傳寫必隨世改動故標示其例令相承謹按爾此諸同異悉已具載在登眞隱訣中

又按三君書字有不得體者於理乃應治易要宜全其本跡不可從實闇改則澆流散亂不復固眞今並各朱郭疑字而注其下

又按三君多書荆州白牋歲月積久或首尾零落或魚爛缺失前人糊擒不能悉相連補並先抄取書字因毀除碎敗所缺之處非復眞手雖他人充題事由先言今並從實綴錄不復分析

又按三君書有全卷者惟道授二許寫酆都宮記是楊及掾書

於事相失今依旨還爲貫次又顧所記二許年月殊自違僻今謹依眞㖟檢求又以許家譜參校注名異同在此卷後

又按三君書迹有非疏眞㖟或寫世間典籍兼自記夢事及相聞尺牘皆不宜雜在眞誥品中旣寶重筆墨今並撰錄共爲第六一卷顧所遺者復有數條亦依例載上

又眞誥中凡有紫書大字者皆隱居別抄取三君手書經中雜事各相配類共爲證明講經旣非聊爾可見便于例致隔今同出在此則易得尋究又此六篇中有朱書細字者悉隱居所注以爲誌別其墨書細字猶是本文眞經始末

伏尋上淸眞經出世之源始于晉哀帝興甯二年太歲甲子紫

虛元君上眞司命南嶽魏夫人下降授弟子瑯琊王司徒公府舍人楊某使作隷字寫出以傳護軍長史句容許某并第三息上計掾某某二許又更起寫修行得道凡三君手書今見在世者經傳大小十餘篇多掾寫眞㖟四十餘卷多楊書（瑯琊王卽簡文帝在東府爲相王時也）長史掾立宅在小茅後雷平山西北掾於宅治寫修用以泰和五年隱化長史以泰元元年又去掾子黃民時年十七乃收集所寫經符秘籙歷歲于時亦有數卷散出在諸親通間今句容所得者是也元興三年京畿紛亂黃民乃奉經入剡（長史父昔爲剡縣令甚有德惠長史大兄亦又在剡居是故投憇焉）爲東閭馬朗家所供養（朗一名温）

公朗同堂弟名罕共相周給時人咸知許先生得道又祖父亦

有名稱多加宗敬錢塘杜道鞠即居十京產之父道業富盛數相招致于時諸人並未知尋閱經法止稟奉而已至義熙中會國孔默崇信道教爲晉安太守罷職還至錢塘聞有許郎先人得道經書具存乃往詣許許不與相見孔膝行稽顙積有旬月兼獻奉殷勤用情甚至許不獲已始乃傳之孔仍令晉安郡吏王興繕寫興繕有心尚又能書畫故以委之孔還都惟寶錄而已竟未修用元嘉中復爲廣州刺史及亡後其子熙先休先才學敏贍竊取看覽見大洞眞經說云誦之萬遍則能得仙大致譏誚殊謂不然以爲仙道必須丹藥鍊形乃可超舉豈有空積聲詠以致羽服兼有諸道人助毀其法或謂不宜蓄此因一時焚蕩無復子遺此當是冥意不欲使流傳于外世故也後熙先等復與范曄同謀被誅也王興先爲孔寫輒復私繕一通後將還東修學始濟浙江便遇風淪漂惟有黃庭一篇得存興乃自加切責仍住剡山稍就讀誦山靈卽火燒其屋又于露壇研詠俄頃驟雨紙墨霑壞遍數遂不得畢興深知罪譴杜絕人倫惟書歷日貿糧以續烝命其子道泰爲晉安船官督貲產豐富數來拜獻兼以二奴奉給興一無留納而終乎剡山於是孔王所寫眞經二本前後皆滅遂不行世此當是興先不師受妄竊寫用所致如此也

復有王靈期者才思綺拔志規敷道見葛巢甫造構靈寶風教大行深所忿嫉於是詣許丞求受上經丞不相允王凍露霜雪幾至性命許感其誠到遂復授之王得經欣躍退還尋究知至

法不可宣行要言難以顯泄乃竊加損盆盛其藻麗依王魏諸傳題目張開造制以備其錄并增重詭信崇貴其道凡五十餘篇趍競之徒聞其豐博互來宗稟傳寫既廣枝葉繁雜新舊渾淆未易甄別自非已見眞經實難證辨（其點綴手本頗有漏出郎今猶存又朱先生僧標學增褚公伯玉語云天下才情人故自絶羣吾與王靈期同船發都至頓破尚隸竟便已作得兩卷上經寶自可訝自靈期已前上經已往往外雜孔農揚洗隆安和四年庚子歲于海陵再遇隱盟上經二十餘篇有數卷非眞其云尋經已來一十二年此則楊君去後便以動作故靈寶經中得取以相揉非都是靈期造製但所造製者自多耳）今世中相傳流布京師及江東數郡略無人不有但江外尚未多爾（此當是道法應宣而眞妙不可廣布故令王造行此意也）王既獨擅新奇舉世崇奉遂託云眞授非復先本許見卷衮華廣詭信豐厚門徒殷盛金帛充積亦復莫測

其然乃鄙閉自有之書而更就王求寫於是合迹俱宣同聲相讚故致許王齊轡眞僞比蹤承流向風千里而至後又有莱買者亦從許受得此十數卷頗兼眞本分張傳受其迹不復具存（莱買善行下道之教於上經不甚流傳也）馬朗既見許所傳王經卷目增多復欲更受營理詭信克日當度忽夢見有一玉椀從天來下墮地破碎覺而發疑云此經當在天爲寶下地不復堪用於是便停（論馬朗雖不修學而寶奉精至夢既不凡解之又善亦應是得道人）元嘉六年許丞欲移歸錢塘乃封其先眞經一厨子且付馬朗淨室之中語朗云此經並是先靈之迹惟須我自來取縱有書信愼勿與之乃分持經傳及雜書十數卷自隨來至杜家停數月疾患慮恐不差遣人取經朗既

惜書兼執先旨近親受教敕豈敢輕付遂不與信俄而許便過世所賣者因留杜間即今世上諸經書悉是也許丞長子榮弟迎喪還鄉服闋後上剡就馬求經馬善料理不與其經許旣慙戢不復苦索仍停剡住因又以靈期之經教授唱言並寫眞本又皆注經後云某年某月某眞人授許遠遊于時世人多知先生服食入山得道而不究長史父子事迹故也人亦初無疑悟者經涉數年中惟就馬得兩三卷眞經頗亦宣泄今王惠朗諸人所得者是也元嘉十二年仍於剡亡因葬白山榮弟在剡大縱淫侈都不以經學爲意所以何公在馬家恢得尋寫馬朗馬罕敬事經寶有過君父恒使有心奴子二人一名白首一名平頭常侍直香火洒掃拂拭每有神光靈炁見於室宇朗妻頗能通見云數有靑衣玉女空中去來狀如飛鳥馬家遂致富盛資產巨萬年老命終朗子洪洪弟眞罕子智等猶共遵向末年事佛乃弛廢之爾此當是經運應出所致也

山陰何道敬志向專素頗工書畫少遊剡山爲馬家所供侍經書法事皆以委之見此符跡炳煥異於世文以元嘉十一年稍就摹寫馬罕旣在別宅兼令何爲起數篇所以二錄合本仍留罕間何後多換取眞書出還剡東墅靑壇山住乃記說眞經之事可有兩三紙但何性鄙滯不能精修高業後多致散失猶餘數卷今在其女弟子始豐後堂山張玉景間何常以彭素爲事質又野朴顧居士聞其得經故往詣尋詣正遇見荷鋤外還顧謂是奴僕因問何公在否何答不知於是還裏永不相見顧留停累日謂苦備至

遂不接之時人咸以何鄙恥不除而失知人之會也何既分將經去又泄說其異馬朗忿恨乃洋銅灌廚籥約敕家人不得復開大明七年三吳飢饉剡縣得熟樓居士惠明者先以在剡乃復攜女師鹽官鍾義山眷屬數人就食此境樓既善於章符五行宿命亦皆開解馬洪又復宗事出入堂靜備覩經廚先已見何所記意甚貪樂而有鑰嚴固觀覽無方景和元年乃出都令嘉興殳季真啟敕封取景和既猖狂樓謂上經不可出世乃料簡取真經真傳及雜受十餘篇乃留置鍾間惟以豁落符及真受二十許小篇并何公所摹二錄等將至都殳即以呈景和於華林暫開仍以付後堂道士泰始初殳乃啟將出私解

陸修靜南下立崇虛館又取在館陸亡隨還廬山徐叔標後將下都及徐亡仍在陸兄子瓌文間此中有三君所書真受後人糊連裝擒分為二十四篇建元三年敕董仲民往廬山營功德董欲求神異徐因分楊書一篇為兩篇與董還上高帝高帝以付五經典書戴慶戴慶出外仍將自隨徐因亡後弟子李果之又取一篇及豁以去所餘惟二十一篇悉以還封昭臺也樓從都還仍住剡就鍾求先所留真經鍾不以還之乃就起寫久久方得數篇既與馬洪為恨移歸東陽長山馬後遂來潛取而誤得他經樓中時似復有所零落今猶應一兩篇在其二卷已還封昭臺

翼眞檢第二

孔璪賤時杜居士京產將諸經書往剡南墅大墟住始與顧歡戚景玄朱僧標等數人共相料視顧先已寫在樓間京粗識眞書於是分別選出凡有經傳四五卷眞受七八篇今猶在杜家其經二眞並眞受已還封昭臺宋大明末有戴法興兄延興作剡縣亦好道及吳興天目山諸玄秀並頗得寫杜經樓從弟道濟及法眞鍾興女傅光並得寫樓鍾間經亦互相通涉雖各摹符而殊多麄略惟加意潤色滑澤取好了無復規矩鋒勢寫經又多浮謬至庚午歲隱居入東陽道諸晚學者漸効爲精山陰潘文盛錢塘杜高士義興蔣弘素句容許靈眞並是能者時人令知摹二王法書而永不悟摹眞經經正起隱居手耳亦不必皆須郭塡但一筆就畫勢力殆不異眞至于符無大小故宜皆應郭塡也泰始四年終於剡移還始甯峈山馬智映爲衆僧所說改事佛法悉以道經數十卷送與鍾皆是何公先爲其父寫者亦有王靈期雜經惟四五篇并眞受六七篇是眞手不關樓所得者其經二卷此眞受等悉已還封昭臺鍾遺後所餘亡應在兄女及戚景玄處

昔有陳雷者東陽人是許長史門附謹敬有心長史常使典看經書頗加訓授其亦換有所寫兼得長史自步七元星圖長史去後因還東陽義熙十二年與東陽太守任城魏欣之兒子二人共合丹丹成三人前後服服皆有神異託迹暫死化遁而去雷有孫名某號爲長樂今居永康横江橋北靑山道士樊仙亦頗就得所寫經書但步圖猶在其處今所服用卽是其本自此前凡諸經書在處者其篇數並列有目錄若止零牒一兩篇者今復顯題卷目如後

楊書靈寶五符一卷本在句容葛粲閒秦始某年葛以示陸先生陸既敷述眞文赤書人鳥五符等教授施行已廣不欲復顯出奇迹因以絹物與葛請取甚加隱閉顧公聞而苦求一看遂不令見惟以傳東陽孫遊嶽及女弟子梅令文陸亡亦隨還廬山徐叔標後將出徐亡乃在陸壞文閒已還封昭臺

楊書王君傳一卷本在句容葛永眞閒中又在王文淸家後屬茅山道士葛景仙已還封昭臺

掾書飛步經一卷本在句容嚴虬家大明七年饑荒少糧其里王文淸以錢食與嚴求得之因在王家已還封昭臺

掾書西嶽公禁山符楊書中黃制虎豹符凡二短卷本上虞吳曇拔所得許丞一瓠䕶雜道書吳以此二卷與褚先生伯玉伯玉居南霍遊行諸山恒帶自隨褚亡留在弟子朱僧標閒後褚弟五弟之孫名仲儼又就朱取之已還封昭臺吳曇拔者上虞且靡人頗有才致初爲道士許丞以一瓠䕶書皆三君小小要用雜訣以與之其後事佛出家悉分散乞人都盡後又罷佛還俗遂留宕而終諸書訣並未測所在

掾書太素五神二十四神并迴元隱道經一卷及八素陰陽歌一卷並東陽章靈民先出都遇得之章于時未識眞書惟言是道家常經而已歸東陽以示顧顧不向道仍留之分迴元爲二卷章後既知方就求得今在章閒其二景歌一卷章已與孫公已還封昭臺章云于時又有曲素金眞舍華等數卷魚爛穿壞既未晤其眞手不知搶錄惟寫取文字而已經本悉埋藏之也

掾書所佩列紀黃素書一短卷本許丞以與弟子蘇道會道會以授上虞何法仁法仁以傳朱僧標僧標以奉鍾法師樓居士見而求取今猶應在樓間

掾抄魏傳中黃庭經并復眞授數紙先在剡山王惠朗間王亡後今應是其女弟子及同學章靈民處

永興有一姓解家者昔亦經供養許郎又得小小雜書後菁山女道士樊妙羅因緣得其楊書酆宮事一卷樊亡在其女弟子沈偶問沈又以與四明山孔總已還封昭臺解家所餘今絕蹤迹又聞山陰及錢塘數家皆有古經恐脫雜眞書從來遂未獲尋檢想好學挺分之子可殷勤求之脫有所得見使一覩則瓊礫辨矣又魏夫人小息還爲會稽時攜夫人中箱法衣并有經書自隨供養後仍留山陰于今尚在未獲尋求之

眞冑世譜此是今日仲述故可稱眞冑

謹按許長史六世祖名光字少張卽司徒許敬之第五子也靈帝時兒訓及訓子相並黨附閹人貴盛光懼患及以中平二年乙丑歲來渡江居丹陽之句容縣都鄉吉楊里後値吳初仕爲光祿勳今許光祿墓是也則肇時猶居汝南平輿顧云句容子阿謬矣

眞誥云長史七世祖肇字子阿有賑惠之功今檢譜七世祖名敬字鴻卿後漢安帝時爲光祿順帝永建元年拜司徒名字與眞誥不同未詳所以舛異安帝永初二年三年大饑斗米二千文人相食若所救活四百八人必應在此時也應邵漢官儀載

崔瑗表云許敬年且百歲猶居相位如此非惟陰德遠流後胄
交目陽功著世所以年永身安位至台鼎子訓孫相並爲三公
光來過江弈世丕承遂至神仙蜀司徒許靖字文休是長史六世族祖漢徵士許劭字子將是五世族祖吳丞相許晏字孝然四世族祖並同承十一世祖光武時許交州後交相子名聖卿許姓本出炎帝時姜氏至周武王封許叔于許今豫州許昌也至周敬王十五年爲鄭所滅徙居山陽昌邑因國爲姓至交州乃移干汝南平輿也

敬父名萛公府掾

敬第五子名光字少張尙書郎鉅鹿太守少府卿過江値吳初
爲光祿勳妻蕺氏同葬今句容安城里墓爲瓶造之始縣人傳呼云許光祿墓今墳碑顯然並甲向
光第二子名闕字季優有才學吳尙書郎長水校尉妻蕺氏同葬墓次
闕第三子名休字文烈優遊道素高尙其氣州辟別駕不就前妻晉陵華氏後妻同縣葛氏侍中葛相女同葬墓次
休長子名尙字元甫有才學令聞吳鳳凰三年爲中書郎年五
十亡妻同郡陶氏郎荆州刺史陶濬女同葬墓次
尙第二子名副字仲先庶生卽長史之父也渲和美懿州郡所
稱爲晉元帝安東參軍又征北參軍帶下邳太守後爲甯朔將
軍與孔坦討沈充封西城縣侯出爲剡令有風化與謝奕兄弟
周旋値蘇峻亂又携親族往剡事平還拜奉車都尉年七十七
亡前妻晉陵華氏名轉御史中丞華琦妹也後妻應氏名來子竟陵太守應彥嶶女同葬縣北大墓也
副有八男第一奮一名守字孝方庶生有文武才望出繼叔父
朝爲何次道參軍後爲所後弟夷吾所譖康帝誅之年三十六

妻王氏墓葬縣北大墓有曾孫晉之位至三府
第二烋字行明正生承嫡襲封通濟有當世局度亦爲何次道參軍南臺侍御史淮陵太守年七十一亡（妻游氏別葬縣東合留村）
第三羣字大和正生明爽有才幹爲虞譚參軍年四十四亡（妻歷陽鄧氏同葬縣北大墓）
第四邁即先生也
第五某即長史也並同正生別記在後
第六茂玄庶生早亡（母姓陳也）
第七確字義玄小名嗣伯庶生（母姓朱也）出後伯父捉梗槩有大度好學出爲桓溫揚州從事謝安衞軍參軍隨謝玄討符堅有功

封都鄉侯尚書蒼部駕部郎正員郎通直常侍後患風不能言隆安二年亡年七十（妻宣城紀氏同葬縣北大墓）
第八靈寶庶生早亡（母亦姓陳）副有四女（長女名姜正生早亡第二女名娥皇正生出適同郡建康令黃演第三女名修容庶生母姓張出適安固令晉陵弘升第四女名暉容與確同生出適同郡紀詮也）
副弟名朝字楊先猛勇以氣俠聞歷爲襄陽新野南陽潯陽太守後與甘卓謀討王敦事覺卓死朝自裁年五十三（還葬縣北大墓妻蔦悌女抱朴姊也初養奮後自生東吾高子並又亡無後）
先生名邁字叔玄小名映淸虛懷道遐棲世外故自改名遠遊與王右軍父子周旋子猷乃修在三之敬拔手書授六甲陰陽符云永昌元年年二十三歲則是永康元年庚申歲生也而譜

云永和四年秋絕迹於臨安西山年四十八此則永甯元年辛酉生爲少一年今以自記爲正絕迹時年四十九矣娶吳郡孫宏字彥達女即驃騎秀之孫既離好無子歸宗先生得道事迹在第二卷中定錄所喻被試事已具載焉

長史名謐字思玄一名穆正生少知名儒雅清素博學有才章簡文皇帝久垂俗表之顧與時賢多所儔結少仕郡主簿功曹史王導蔡謨臨川辟從事不赴遷補太學博士出爲餘姚令入爲尚書郎郡中正護軍長史給事中散騎常侍雖外混俗務而內修眞學密授教記遵行上道挺分所得乃爲上清眞人爵登侯伯位編卿司治仙佐治助聖牧民按泰和二年丁卯歲司命所告云丙子年當去時年七十二此則永興二年乙丑生太元元年去也而譜云孝武甯康元年去世年七十一此爲泰安二年癸亥生爲多二年今以眞爲正顧云甯康元年七十二又非也妻同郡陶威女名科斗興甯中亡即入易遷宮受學同葬縣西北二里舊墓長史三男一女長男名甽小名揆庶生郡公曹妻劉氏少子名鳳遊郡主簿鳳遊子道伏字明之明之少子靜泰字元寶爲海平縣令久居會稽禹井山頗遵承家法傳受經書皆摹寫而已靜泰妻同郡葛氏惟有一子名靈眞戊午生今猶在會稽亦敦尚道業善能符書自長史後惟有此六世孫一人而已

中男名聯字元暉少名虎牙正生敦厚信向郡主簿功曹謝安

爲護軍又引爲功曹除丞康令衞尉丞晉康太守不之官又爲輔國司馬安帝元興三年於家去世年六十八則成帝咸康三年丁酉歲生也（顧云咸和三年生亦大謬）妻晉陵華琦孫名子容（同葬江乘界新安里）

中　子赤孫字玄真篤實和隱郡主簿功曹年七十四亡有四子及孫並早亡今無後也小男名翽字道翔小名玉斧正生幼有珪璋標挺長史器異之郡舉上計掾主簿並不赴淸秀瑩潔糠粃塵務居雷平山下修業勤精恒願早遊洞室不欲久停人世遂詣北洞告終卽居方隅山洞方原館中常去來四平方臺故眞誥云幽人在世時心常樂居焉又楊君與長史書亦云不審方隅山中幽人爲已設坐於易遷戶中未亡後十六年當度往

東華受書爲上淸仙公上相帝晨譜云年三十而不記去歲按二錄泰和二年丁卯時年二十七則是咸甯七年辛卯生也（顧云咸和六年生又云司徒辟掾皆爲非實）自泰和三年已後無復蹤迹依譜年三十卽是庚午年去世（又眞誥云從張鎭南之夜解而未審張解之法者老傳云掾乃在北洞北石壇上燒香禮拜因伏而不起明旦視形如生此壇今猶存歷然則是故求隱化早絕世塵也事別在第二卷中）妻建康令黃演女卽姑娥皇之子名敬儀生黃民乃遣還家後離絕又出適宛陵令戴耆之長史一女名素薰庶生出適越騎校尉晉陵華瑛子名廣

掾子黃名字玄文升平五年辛酉生時掾年二十一仕郡主簿察孝廉司農丞南蠻參軍臨沮令宋元嘉六年亡年六十九妻

西陽令葛萬安女萬安是抱朴子第二兄孫也

黃民長子榮第一名預之宋元嘉十二年亡不知年幾有女名道育隆安元年丁酉生宋孝建元元年甲午歲於剡任埭山亡世謂之許大娘臥尸石壙不殯常有芳香之氣

黃民小子名慶宋泰始五年己酉歲亦於剡任埭山亡不知年幾有女名神兒一名瓊輝元嘉六年己巳生齊永明四年丙寅歲亡世謂許小娘東關道士多有識者

右所承長史後如此今惟有揆玄孫靈眞而已

楊君名羲成帝咸和五年庚寅歲九月生本似是吳人來居句容眞降時猶有母及弟君爲人潔白美姿容善言笑工書畫少好學讀書該涉經史性淵懿沈厚幼有通靈之鑒與先生長史

年並懸殊而早結神明之交長史薦之相王用爲公府舍人自道簡文登極後不復見有迹出顧云是簡文師或云博士楊乃小簡文十歲皆恐非實也按眞誥云應以太元十一年丙戌去又云苦不柰風火可修劍解之道作告終之術如此恐以早逝不必丙戌也得眞職任略如九華所言當輔佐東華爲司命之任董司吳越神靈人鬼一皆關攝之楊先以永和五年己酉歲受中黃制虎豹符六年庚戌又就魏夫人長子劉璞受靈寶五符時年二十一興甯三年乙丑歲衆眞降授年三十六眞降之所無正定處或在京都或在家舍或在山館山館猶是雷平山許長史廨楊恒數來就掾非

自山居也

右楊君事大略如此須傳出更記

按眞誥中有云鳳巢高木素衣衫然者酡况長史名也曾參出田云云者離合長史字也許仙侯許卿者得眞位也給事常侍者在官世也

有云許朝者卽長史叔南陽也

有云寅獸白齒者是虎牙也亦直云寅獸者亦云寅客亦云許虎許牙也許主簿者牙位也華新婦者牙妻也似云名厚卽所謂許厚華侯華書吏者牙婦弟也

有云瓊刃者譬訓掾小名也卽靑錄所載若鋒者矣企望人飛

云云者卽離合掾官名也

有云許犺子似是掾小名也

有云易遷夫人及丰者卽掾母陶科也

有云勿憂嗣伯之詭者卽長史弟小名也

有云來子雖善於爾者卽長史後母也

有云當奈張者何者卽長史父妾也

有云黃娥者卽長史妹掾婦母也出適黃家故曰黃娥本名娥皇

有云濵小子耳者卽娥皇壻黃濵也

有云赤孫者卽虎牙兒也

登升者三人先生長史掾也

度世者五人虎牙黃民榮弟大娘小娘尋虎牙云遂得不死過度壬辰必是度世之限其餘無迹顯出黃民傳奉經業道育七有異徵恐或預例其二人亦可更在後世子孫若必以七世爲限則靈眞之子實鍾斯慶

長史婦陶威女雖入易遷恐此自承陶家福耳不必關許氏五人之數也

有云李東者許家常所使祭酒先生亦師之家在曲阿東受天師吉陽治左領神祭酒

華僑者晉陵冠族世事俗禱僑初頗通神鬼常夢共同饗醊每爾輒靜寐不覺醒則醉吐狼藉俗神恒使其舉才用人前後十數若有稽違便坐之爲譴僑忿患遂入道於鬼事得息漸漸眞

仙來游始亦止是夢積年乃夜半形見裴清靈周紫陽至皆使通傳旨意於長史而僑性輕躁多漏說冥旨被責仍以楊君代之僑後爲江城縣令家因居焉今江乘諸華皆其苗裔也華與許氏有婚親故長史書與裴君殷勤相請也若如前篇中有保命所告則僑被罪也今世中周紫陽傳即是僑所造故與眞誥爲相連也

重刊道藏輯要

道樞

至游子曾慥集

玄軸篇 心勞神疲與道背馳冥心湛然乃道之幾

至朴子曰天之體其高明歟天之性其玄虛歟天與我命而秉以爲性矣必也沖以用之無巧也無拙也無智也無愚也湛湛乎適於自然之場焉昔者太源洞長告於方丈先生曰噫已入於無爲矣而其性未能湛湛乎何哉曰爾好樂宮商之聲也以習蔽之矣況怵於斯者耶夫人離樸爲華物誘於外五慾六蔽以疵其潔無以見於天元則必濯其垢而後可也何以濯之耶吾心者法水也於是滌三昧焉開六蔽焉去五垢焉汰其濁而見素矣夫能皓皓而不汙莫先於卻事物之見故知遠察微者聰明之見也命之曰伐性之斧務華矜榮者聲利之見也命之曰陷性之穽巧言令辭者利口之見也命之曰惑性之藥奇謀詭策者深機之見也命之曰敗性之寇是何也智深者僞生識遠者詐強夫畀我以知者本爲知道者也賦我以識者本爲識性者也豈期眩於外哉康伯子通古今之書及聞道也終日如愚潘洞見子鍾離子子鍾離子示以物而不能名子鍾離子曰大矣哉卻見者也萬物芸芸各歸其根敷榮吐華各喪其眞朝生夕隕物孰免乎吾嘗內自省焉吾亦物也於是探其本集其靈去有歸無返於眞空返于眞空者必先除其釁焉夫灼以華藻惑

以鏗鏘滋以膏粱襲以芬苾示以好惡書以嫉娼役以金玉悅以爵祿媚以語言誣以機謀斯十釁也不能除焉則違性失道矣赤松子曰欲去之者先澄其源而後可也下愚者所稟昧昧焉上智者爲邪所蔽而與之同何以抉蔀而發晦乎必捨其暗塞而投於純明之舍焉太上曰多知博見彼以爲明斯乃爲暗者也天與之性何爲而亡乎道與之貌何爲而悴乎七情之燎焚於五內眞元爐矣夫能使其情俱爲煨而熄焉則冥冥寂寂眞樂至矣思眞子學而未知道對焉泣於瑶池之下眞君謂曰爾之七情不爲觸而發則入眞慧矣內心未純則尙華而亡其純矣古之至人以性卻性以形忘形性吾有也不以性蔽性而

入於昏形吾有也不以形喪形而入於華內而貴樸如槁木焉故未茂者傷本枝大者害榦梵宮靈宇（梵宮八界靈宇三千）帝之都也吾身亦有妙庭焉慧日所燭玄風所扇夫何以致之歟懲忿窒慾忍有所得慈無所捨此其端乎妙素子曰形而上者謂之道形而下者謂之器器非性也託器以入道者也嗟夫毹毹無涯者生死之流也吾能知夫塵勞之緣腐眞而伐性吾能絕焉對松宇以遣白日調瑶琴以賞素月斯陟於道矣外思者道之冠也紛麗撓乎慮鏗鏘動乎情坤牛挽之河車運之外奔而入內馳而出則性斯喪焉性也者水也風薄之則亂其清矣吾視外境其如井焉則含元而登太一矣精思子曰綺言者語之疵也邪

視者鑒之疵也淫哇者聽之疵也躁動者正之疵也狎侮者議之疵也作狂者念之疵也今夫馭氣而游於丹廓者其孰敢忽此耶咎莫大於有見恃識以開萬端而求於勝也故意可以測古人之情明可以灼聖賢之理顧有蔽也莫能開之有惑也莫能引之異徑以爲大路也行潦以爲滄溟也吾以爲慧而離於慧益遠矣可不務去乎棄聖絕知屏其良知進乎不爲之宰者道之本也高陵子始未聞道其書滿家既聞道破瓠折牘室其視刳其識道非無也性非空也無則沈乎罔象矣空則委於冥求矣希聲無聽也空色無視也無象無得也至虛者有其空眞符者有其有於是當先固其守焉夫然後入於正不因人而捨

不見法而遷此有守者也確然有作卓然有入故由有而適於無從相而至於寂矣五空八識不辨乎始終而入無爲者殆未知無爲之爲自有歟立我者必自乎無我者也亹乎塵昧疵乎物蔽執乎我者害道者也故物我俱忘而爲一一又滅之而入於無之域豁而達慧而通身無相也心無思也我性之牽可以致道執之而物不能奪守之而外不能盜矣天與之形物俱有形道與之性物俱有性流形既遠出性之庭孰不有守即有守小而失大著有守外而棄內者有守彼而喪我者有守僞而背眞者守有道乎守其我以大者也固其內以眞者也若不知守焉則干正紊眞者至其誰能禦之哉圓淨子曰白之守玄者歟

太上謂范子曰五蠹亡矣七情滅矣汝知之乎范子曰非鍊磨者乎曰鍊無以守則其外移矣磨無以守則其有傾矣其惟守己而已顓蒙之子非性有殊也惟其昧而不自覺歟旣其覺也神安魄定入幾微矣皇甫子曰覺有五或因其殃而覺歟或因其疾而覺歟或因其難而覺歟或因其蒙而覺歟或因其達而覺歟衆流旣分其源則散衆情旣出其性則蔽是以其源不澄焉六慾以滓之三毒以盪之蔽源者流也亂性者情也嗜慾者風波也紛華逐欲而生純實從物而死性之質凋而不樸矣性之靈潰而不明矣根不寧而蒂不固矣湛乎一景獨守其源衆流昭徹而澄矣我性之肇亦與人同焉所受之純全而不剷所稟之粹和而不較中有圓者其性也歟運而不窮融而不凝窮則爲蔽凝則爲止夫能明達洞徹者粹美以挺內和會以塞外熙然如春無方如神不散其陽不係於物斯圓之効歟故得其性也靜以止之而不知其運虛以極之而不知其反其猶獨陰之寂而不入其眞耶玉惠子曰六慾生而眞靈缺豈能圓乎三毒興而沖和喪豈能融乎圓融殞而天閼至矣物之性未嘗殊也小大所囿皆同焉好惡所受皆均焉從其大小由其好惡則迷其本遠其宗棄其源失其祖矣自執其性鶩於六塵舍於三彭惟抉其昧剖其愚以明爲宗以清爲性識陰陽之所囿而同乎沖虛天元之性則廓然之所宗矣消穢子曰得一而清越乎

羣宰之上與化同游與性同契者適乎至眞之祖者也赤松子曰三明宅於中六鑿鐍其外吾不登乎巽歧矣巫硤之子以饗爲宗而獲鬼隨焉西波之子以因求其祖而得巫報焉所見不可不愼乎無法之中有範焉有圍焉空以道範之虛以化圍之空非彼所謂之空也虛非彼所謂之虛也不空其思不思其空斯可謂達也已矣夫以管挈水者猶求諸空者歟吾知所以禪補之斯復其眞性矣誠以無爲無則何以語道之大乎眞修者緣類而應也無所入無所捨而靈心見於外於是眞沖挺秀奧理特達天純不駁入於慧焉鍾離子曰其識通明其名曰慧其靈盈固其名曰圓得寂者忘乎寂者也其善忘也歟至幽至虛

可登乎亡矣其心如湍礦焉物不能招矣則入冥不杳入恍不惚寥寥乎有見默默乎有聞不見爲見不聞爲聞然後有見聞之實不晦子蓋嘗入乎冥冥守乎寥寥入寂之中而得寂之應者也九變之上不可名也四游之前不可形也能復於斯其惟無而已以有爲有其失也實以無爲無其失也虛無之有者眞有也無之無者眞無也淵靜之淵淵而又淵洞玄之玄玄而又玄茲猶其粗也夫見乎無無者斯至乎道矣其太素之始哉鍾離子曰無中以求無孰知之耶天粹而雜者有以駁之矣靈源而濁者有以撓之矣惟曠兮若谷應受不留澹兮若海源委不已無詭於道無狀其性浩乎守其眞寂乎襲其氣精神會通成

於不化矣何以知其然也實者虛之應也虛者實之乘也相爲之用則各歸於初莫測其變焉夫玄覽者可以滌吾之性思而不空則殆（殆於多知也）空而不思則罔（罔乎無守也）其不亦達乎性命者歟是道也道之全性之極也

五化篇

（萬物芸芸其變不窮能以道化虛明則通）

譚子曰至道有五化焉孰爲道化乎夫虛化神神化氣氣化形形生而萬物所以塞也此道之要也形化氣氣化神神化虛虛明而萬物所以通也此道之用也聖人窮通塞之端得造化之源忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛虛實相通是謂大同藏之爲元精用之爲萬靈含之爲太乙放之爲太清老楓化爲

羽人朽麥化爲蝴蝶自無情之有情也賢女化爲堅石山蚯化爲百合自有情之無情也射似虎者見虎不見其石斬暴蛟者見蛟不見其水是知萬物可以虛我身可以無以我之無合彼之虛自然可以隱可以顯可以死可以生空中之塵若飛雲而目未嘗見也穴中之蟻若牛鬭而耳未嘗聞也況非見聞者乎太虛者一虛也太神者一神也太氣者一氣也太形者一形也命之則一根之則一守之不得舍之不失是謂正一者也稚子弄影不知爲影所弄狂夫侮像不知爲像所侮化家者不知爲家所化化國者不知爲國所化化天下者不知爲天下所化虛化神神化氣氣化血血化形形化嬰嬰化童童化少少化壯壯

化老老化死死復化爲虛虛復化爲神神復化爲氣氣復化爲物噫化化其無窮者哉太上者虛無之神也天地者陰陽之神也人蟲者血肉之神也其同者神也其異者形也形不靈而氣靈語不靈而聲靈覺不靈而夢靈生不靈而死靈冰泮返清形散返明能知眞死者可以游太上之京矣孰爲術化乎雲龍風虎得神氣之道者也神母也氣子也以神召氣以母召子何有不至乎蕩穢者必召五方之氣伏魅者必役五星之精召之於外守之於內用之於外無所不可也轉萬斛之舟者由一尋之木發千鈞之弩者由一寸之機一目可以觀天地一人可以君兆民太虛茫茫而有涯太上浩浩而有家得天地之綱知陰陽

之房見精神之藏則數可以奪矣命可以治矣天地可以返覆矣至淫者化爲女至暴者化爲虎樂者其形和也喜者其形逸也怒者其形剛也憂者其形戚也斯亦變化之道也蠐螬之蟲孕螟蛉之子傳其情交其精濕其氣和其神隨物大小俱得其眞蠢動無定情萬物無定形陰陽相摶則芝菌不根而生也爍濕相育則蝤蠐不母而生也人體陰陽而根之劾爍濕而母之無不濟者何也君子體物而知身體身而知道也澗松所以能凌霜者藏正氣也美玉所以能犯火者蓄至精也大人晝運靈旗夜錄神芝覺思所不思可以冬御風而不寒夏御火而不熱矣孰爲德化乎天下賢愚營營然如飛蛾之投夜燭蒼蠅之觸

曉聰知往而不知返知進而不知退慼父之慈非孝也喜君之
寵非忠也慼始於不慼喜始於不喜多慼必多怨多喜必多怒
抑人者人抑之容人者人容之貸其死者樂其死貸其輸者樂
其輸孰爲仁化乎海魚有吐墨上庇其身而游者人因墨而得
之智者多屈辯者多辱明者多蔽勇者多死君子能罪已斯能
罪人不報怨斯能報人救物而稱義者人不義之行惠而求報
者人不報之螻蟻之有君也一拳之宮與衆處之一塊之臺與
衆臨之一粒之食與衆蓄之一蟲之肉與衆咂之故得心相通
而後神相通神相通而後氣相通氣相通而後形相通太古之
道也孰爲食化乎一日不食則憊二日不食則病三日不食則

死民事之急者食也爲巫者鬼必附之設像者神必主之蓋樂
所享也虎狼不過嗜肉蛟龍不過噬血人則無所不嗜所以不
足則鬭矣夫水將逼而投於水知必不免且貴其緩也虎將噬
而投於谷知必不免或覬其生也孰爲儉化乎水火常用之物
用之不得其道以致於敗家蓋失於不簡也飲饌者常食之物
食之不得其道以至於亡身蓋失於不節也欲救之術莫過乎
儉儉於聽可以養虛儉於視可以養神儉於言可以養氣儉於
私可以養富儉於公可以養貴儉於門闥可以無盜賊儉於環
衞可以無叛亂儉於嬪嬙可以養壽命儉於心則可以生死是
謂萬物之化柄也奢者富不足儉者貧有餘奢者心常貧儉者

心常富奢者好親人所以多過儉者能遠人所以寡過奢者事君必有所辱儉者事君必保其祿奢者多憂儉者多喜奢者好動儉者好靜奢者好難儉者好易奢者好繁儉者好簡奢者好逸樂儉者好恬淡有畢生而一器而無缺者有十年而一裘不弊者斯人也可以卽清靜之道矣

坐忘篇上

寶書之笈三編具存　吾得其要澄神契眞

心者一身之主神之帥也靜則生慧矣動則生昏矣學道之初在於收心離境入於虛無則合於道焉若夫執心住空亦非所謂無所也住於有所則心勞而氣廢疾以之生矣夫聞毀譽善惡以其心受受則心滿滿則道無所居矣有聞如不聞焉有見如不見焉毀譽善惡不入於心其名曰虛心虛則安心安則道

自來矣心者譬夫目焉纖毫入目則未有能安者也牛馬家畜也縱之不收則悍突難馭鷹鸇野鳥也一爲繫絆則自然調熟吾之心亦猶是歟然法之妙用在乎能行不在能言夫能在物不染處事不亂斯大道之妙乎世或以道爲難進是不知貝錦始於素絲沖天之鶴資於鷇食蔽日之榦起於毫末者也事非常則傷於智力務過分則弊於形神今以隋侯之珠彈千仞之雀人猶笑之況棄道德忽性命而從不要以自伐者乎夫撓亂吾身者則寇盜也吾能禦之正心則勇士也因智觀察則利兵也外累悉除則戰勝也湛然常樂則榮祿也吾不爲此觀是猶

遇敵棄甲而逃反受其咎矣是以定者致道之初基習靜之成功持安之畢事也莊子曰宇泰定發乎天光何謂也宇者心也天光者慧也虛靜至極則道居而慧生也慧者本吾之性也由貪愛濁亂散迷而不知吾能澡雪則復歸於純靜矣神性虛融體天應變形與道同則無生死隱則形同於神顯則神同於氣所以蹈水火而無害對日月而無影存亡在已出入無間矣然虛無之道有淺深焉深則兼被於形淺則惟及其心被形者神也及心者慧覺也慧覺者身不免於謝焉何也慧者心照也多用則其體勞矣初得其慧則悅而多辯斯神氣漏而爲尸解者也故大人者含光藏輝凝神歸實神與道合身心與道同於是

六根洞達焉身也無時而不存心也無法而不通故曰山之有玉則草木不凋矣人之懷道則形體永固矣於是其妙也有坐忘之樞焉修道成眞者必先去乎邪僻之行外事不干於心端坐內觀念起則滅之雖然惟滅動心不滅照心惟凝虛心不凝有心欲行此者當受三戒一曰簡緣二曰無欲三曰靜心簡緣者擇要去煩也經曰少則得多則惑矣無欲者斷貪求也經曰常無欲則能觀其妙矣靜心者止息游浪也經曰除垢止念靜心守一其斯之謂歟故虛心無欲非求於道而道自歸之其要在乎涉事處喧皆作意以安之有事無事常若無心處靜處喧其志惟一束心太急則爲病爲狂心若不動復須任之使寬急

得其所常自調適制而勿著放而不動是爲眞定者也旣如是亦不可恃其定也而求多事求就喧當使如水鏡之鑒隨物見形而後可也定中求慧則傷於定定則無慧矣定非求慧而慧自生者也得道者於是心有五時身有七候是爲淺深之叙焉五時何也其動多其靜少者一也動靜各半焉者二也其靜多其動少者三也無事則靜觸則動者四也與道冥合觸亦不動者五也七候何也舉動順時容色和者一也宿疾盡除身心輕爽者二也塡補天傷還年復命者三也延數萬歲名爲仙人者四也鍊形爲氣名爲眞人者五也鍊氣成神名爲神人者六也鍊神合道名爲至人者七也

坐忘篇中

天隱子曰人之生也稟乎靈氣精明悟通學無凝滯則謂之神焉宅神於內遺照於外則謂之仙焉靈氣者其不可爲世俗所淪折而後可也曰喜曰怒曰哀曰樂曰愛曰惡曰欲七者情之邪也曰風曰寒曰暑曰濕曰飢曰飽曰勞曰逸八者氣之邪也去邪則近於仙矣簡易者天地之道也天者在吾首之上地者在吾足之下吾則見之故曰簡易者神仙之德也夫學道者言涉高詭則執迷無所歸本非吾學也故學氣者反爲氣所病者有矣學仙者反爲仙所迷者有矣然學道者亦須漸而進之蓋有五門焉一曰齋戒二曰安處三曰存想四曰坐忘五曰神解

齋戒者何也澡身虛心者也齋者潔靜也戒者節約也飢卽食食勿飽所謂調中者也物未成者勿食腐敗閉氣者勿食五味太多者勿食勿久坐勿久立勿久勞勿久逸左右手常摩至於溫熱熨其皮膚以去冷氣所謂暢外者也於是形堅則氣至矣安處者何也南向而坐東首而寢居之屋廬必得陰陽適中焉高則陽盛而明多多則傷於魄魄陰也卑則陰盛而闇多多則傷於魂魂陽也有所傷則疾斯生焉又況夫天地之氣乎有元陽之切肌淫陰之侵體可不慎哉故吾之室四旁皆牕戶焉風起則闔之風息則闢之前必簾後必屏太明則垂簾以和其內映焉太闇則卷簾以通其外耀焉內以安吾心外以安吾目心

目安則身安矣然則彼縱情多慮其不能安其內外也可知矣存想者何也存者存我之神也想者想我之身也夫何以能然乎閉目則自見其目收心則自見其心心目皆不離於身不傷於神此其漸也凡人終日而視他人則心亦外走矣終日而接他事則目亦外瞻矣營營浮光未嘗復照安得不疾且夭耶故歸根曰靜靜曰復命復命成性是爲衆妙之門也坐忘者何也因存想而得因存想而忘也行道不見其行非坐之義乎有見不行其見非忘之義乎不行者心不動也不見者形俱泯也或者曰心不動有道乎天隱子默而不對或者曰形泯有道乎天隱子瞑而不視或者悟曰道在我矣神解者何也齋戒者信解

也無信心則不能解矣安處者定解也無定心則不能解矣存想者閑解也無閑心則不能解矣坐忘者慧解也無慧心則不能解矣四者通乎神斯爲神解者焉神者兼三才則謂之易齊萬物則謂之道本一性則謂之眞一天隱子曰生於易中死於易中動因萬物靜因萬物乎邪由一性眞由一性乎吾皆以神解之在人也在地也在水也皆爲仙矣變而通之是曰神仙正一先生讀其書悟曰吾則異於是吾之簡易者無爲而無不爲也吾之漸者守性正命日增一日漸之道也齋戒之類兼修之可也

坐忘篇下

至游子曰吾得坐忘之論三焉莫善乎正一先生司馬子微曰吾近見道士趙堅造坐忘論七篇其事廣其文繁其意簡其辭辯讀之者思其章句記其次序可謂坐馳非吾所謂坐忘也吾聞之先師曰坐忘者長生之基也故招眞以鍊形形清則合於氣含道以鍊氣氣清則合於神體與道冥斯謂之得道者矣夫眞者道之元也故澄神以契眞莊子曰宇泰定發乎天光宇者心也天光者慧照也先定其心則慧照內發照見萬境虛忘而融心於寂寥是之謂坐忘焉老子曰及吾無身吾有何患無身者非無此身也體合大道不徇乎榮貴不求乎苟進恬然無欲忘此有待之身者也夫長生者神與形俱全者也是以乾坤者易之

蘊也乾坤毀則無以見易矣形器者性之府也形器敗則性無所存矣養神不養形猶毀宅而露居者歟或曰人之壽終心識苟正則神超於眞境正一先生曰非至正之言也夫高德之賢自謂彼我忘矣是非泯矣然見不善則顰見善則笑猶爲善惡所惑況其終也昏耄及焉吾未見不爲衆邪所誘者也故有自識化無識者秦女之化石是也有人識化蟲識者黃氏之化黿者也由是觀之心識者爲陰陽所陶鑄安能自定哉所以貴乎形神俱全者蓋以此也今有知榮貴爲虛妄了生死爲一貫至其臨終則求醫祈鬼何也未知乎坐忘者也忘者忘萬境也先之以了諸妄次之以定其心定心之上豁然無覆定心之下空然無基觸之不動慧雖生矣猶未免於陰陽之陶鑄也必藉夫金丹以羽化入於無形出乎化機之表然後陰陽爲我所制矣

集要篇

古先至人立言如林以道博觀則鈞其深

晁文元公曰吾觀夫浮世其乃生老病死之鄉歟憂悲苦惱之窟歟惟定明者內覺其身心空外覺其萬物空於是諸相旣破無可執無可爭矣諸有者夢幻也夢中而入狎之且曰夢中摶必無傷也豈非在夢知夢乎吾嘗坐玉堂見甕人汲水吾觀空純熟自無全人觀汲水者惟一塊之空自西而東豈非在幻知幻乎故曰本無一物隨之視而起異端焉學道者必先止念念起則知之如川之泄簣土塞之襄陵之勢可絕矣如火之爇杯

水沃之燎原之勢可滅矣故不畏念起惟畏覺之遲也覺速止速此其妙用者歟吾嘗謂心息相依息調心靜念起卽覺覺之卽無此最道之權輿也裴休曰夫地水火風假合而聚散非我身也緣慮客塵虛妄乍起乍滅非我心也我有眞身圓滿空寂是也我有眞心廣大靈和是也萬漚起而復破然水之性未嘗不存也千燈明而有滅然火之性未嘗不在也世亦知夫三象者乎氣動而清者天之象也心靜而寧者地之象也智圓而明者日月之象也三者和會則自然見吾神靈之妙用矣三象既明而六審不可不知也試嘗自審曰妄念息乎外緣簡乎觸諸境不動乎黑白無差別乎夢想不顚倒乎方寸恬愉乎於是可

以測入道之深淺矣吾嘗自警曰了知起滅意決定生死根不復隨緣轉是名不動尊夫未能無念卽用觀空未能頓空卽用對治三策次第而用之莊子坐忘達磨壁觀始學者不能知也而乃入於放曠豈其旨哉吾嘗端坐念實相而見魔王跏趺之象且怖矣況入道者端坐不傾動者乎

碎金篇

漆園之玄竺乾之空均乎正心與儒同功

晁文元公曰教豈有異哉吾嘗貫三道爲一焉夫儒家者流以正身爲要切勿求其功而功自成矣竺乾氏以復性爲要切勿求其證而證自知矣吾始讀南華之書因齊物之理而得一法目之曰逍遙大同觀而無一事可爭後讀西方之書因無我之

理又得一法目之曰平等大空觀而無一物可齊由是知其深淺矣施肩吾旣聞道而著三住銘曰心常御氣氣與神合竺乾氏爲圓覺之說曰心息相依息調心淨吾觀其理殊同歸歟天下有三樂儒家者流曰顔氏子簞瓢陋巷不改其樂道家者流曰莊氏子栖遲一邱天下不易其樂竺乾氏曰生滅滅已寂滅爲樂三者自外及內由淺至深者也幻意諸病吾以理攻之可也已往吾勿追思未來吾勿迎想或曰修行何以驗乎曰置白黑二棋一念善投白者一一念惡投黑者一至夜較之卽知增滅焉文元公曰迂矣吾則於晝夜四威儀中不計情境惟量其力常習靜念而已受辱而畏其勢忍之者不可謂之忍也無可

畏之勢而能忍之者斯眞忍也易之損曰懲忿窒慾吾用之以爲戒易之繫辭曰寂然不動吾用之以爲定精義入神以致用吾用之以爲慧或問閒居何樂乎曰調暢太和之氣適悅天眞之味研覃微密之言依游上妙之道蒙莊高情師友造化竺乾妙旨澡鍊神明非理外至當如逢虎卽時而避勿恃格獸之勇非理內起當如探湯卽時而止勿縱染指之欲外護其身如惜千霄茂樹勿縱一斧之刃傷焉內護其行如惜渡海浮囊勿容一針之鋒破焉心靜則清清而後明明則照物物無遁形矣至人觀之得爲心印者也唐人有養鸚鵡者能誦經常不言不動或問其故對曰身心俱不動爲求無上道及其死焚之有舍利

焉故知得道者皆自燕寂中入者也文元公曰吾旣耄也彌覺聰警耳有自然之音如樂中簧隱隱如雷初動浩浩如潮將至吾謂之三妙音焉一曰幽泉漱玉二曰金磬搖空三曰秋蟬曳緒

容成篇

孰爲陰丹詆其矯誣闢其內荒其路谿如

至游子曰吾嘗得崔公藥鏡之書言御女之戰客主恍惚則同識不同意同邪不同積同交不同體同體不同交是爲對境不動者也夫能內外神交而體不動得性之道也動則神去性衰矣不染不著則留其元物使氣定神住和合成形入於中宮煅去其陰而存其陽焉紅雪者血海之眞物本所以成人者也在於子宮其爲陽氣出則爲血若龜入時俟其運出而情動則龜轉其頸閉氣歛之而用揺引焉氣定神合則氣入於關以轆轤河車挽之升於崑崙朝於金闕入於丹田而復成丹矣至游子聞而大呲曰崔公果爲是言哉吾聞之古先至人蓋未嘗有也昔張道陵黃赤之道混氣之法蓋爲施化種子之一術爾非眞人之事也然及陵之變舉則亦不復爲此矣清靈眞人曰吾見行此絕種而死未見其生者也夫存心內觀而行上道是所謂抱玉赴火金棺葬犬者也紫微夫人曰爲黃書赤界者適足鳴三官之鼓致考罰爾眞人之偶景者在於二景而已非爲夫婦之迹也夫黃赤存於中其可以見眞人靈人乎魏伯陽曰割肉

以內於腹不可以成胎則外物不可以為丹也明矣是知學道以清淨為宗內觀為本者也於是深根固蔕使純氣堅守神不外馳至於坎離交際而大藥可成矣善乎莊子之論曰必淨必清無勞汝形無搖汝精乃可以長生未聞有以御女而獲仙者也惟東漢冷壽光自云行是法幾百四五十歲鬢髮盡白而肌理盛壯然卒不免於死也世所謂善一作喜御女而得其効者宜無踰壽光壽光且死則是道也惡足以語長生久視之理也哉彼方士以採戰之方以惑學士大夫懼其言之不足取信也則竊古先至人以名其書故稱西華二十有四篇則曰鍾離雲房所作也西江月十有八篇曰張平叔所作也指女子為偃月爐以童男女為眞鉛汞取穢濁為刀圭肆情極欲一旦溘然而逝其名曰桶底脫至游子曰崔公之道昔呂洞賓得之以為心地益明則崔公不宜為此疵而不醇者也其亦方士所託而行者歟或問曰無漏果位者當豐其源而嗇其出故蓮華不生高地平原而生於淤泥何謂也至游子曰道家者流有八漏竺乾之法有諸有漏豈爾所謂漏者乎司馬子微曰志之漏也形趨於后土念之漏也神趨於鬼鄉吾所謂無漏者無此漏也豐入嗇出養氣則然矣達磨之胎息是也淤泥之蓮易壞者也未若松柏產於陵岡而不凋者也吾亦有蓮焉蓋嘗發於烈火之中矣或者聞其說而疑以問至游子曰容成子務成子天老太一與

夫堯舜成湯盤庚各有陰導之書黃帝三王復有養陽之方漢氏祕於廣內之藏著於神仙之錄則其由來尚矣子惡得以爲無哉至游子曰吾非謂之無也蓋非所謂仙者之務爾聞之劉向班固之徒曰房中者情性之極至道之際是以聖王制外樂以禁內情爲無之節文焉樂而有節則和壽考矣迷者弗顧則生疾而殞命由是觀之信乎非仙者之務也

陰符篇 黃帝之經藏於神嵩李筌得之發世之蒙

李筌得黃帝陰符之經於神嵩之山而未知其止也其後遇驪山姥而問焉姥曰道有太易有太初有太始有太素太易者玄元杳冥妙於無名者也太初者胞胎混沌者也太始者洞虛無

疆域感而彰者也太素者內含眞一之精爲萬物樸淸陽爲天濁陰爲地者也陽爲魂陰爲魄魂者欲人之生魄者欲人之死故聖人觀天之道執天之行含眞抱一以歸於太陽養陽之魂以消陰之魄神仙之道其盡於斯矣天以一之數生水而潤下其居北方於時爲冬於藏爲腎是爲玄武焉此坎之卦也地以二之數生火而炎上其居南方於時爲夏於藏爲心是爲朱雀焉此離之卦也天以三之數生木而曲直其居東方於時爲春於藏爲肝是爲青龍焉此震之卦也地以四之數生金而從革其居西方於時爲秋於藏爲肺是爲白虎焉此兌之卦也天以五之數生土而爲稼穡其居中央爲萬物母於藏爲脾焉故道

生一一爲天五行者從一而生眞一之氣化生五行是以五穀五味滋養於人人因五行而生因五行而死故五行者五賊也聖人奪取五行之精氣還元返本復歸於眞一此老子所謂萬物芸芸各歸其根歸根曰靜靜曰復命者也夫性者陽之精明也精明之氣結而爲人休氣爲鬼靈氣爲神煩氣爲蟲豸雜氣爲禽獸奸氣爲精邪人稟乎精明則能見其機見其機則能立天之道矣自五月夏至姤用事之卦也十月而爲純坤陰盛則消陽矣自十有一月冬至復用事之卦也四月而爲純乾陽盛則消陰矣是以龍蛇者秋冬而潛蟄春夏而起陸焉人以眞陽去其陰魔則百神和悅血脈流通五藏生津長年久視矣此廣成子所以積火以焚五毒五毒者五賊也天生於坎者也地生於離者也坎者水也月也汞也離者火也日也鉛也聖人使坎離互用日月相交鉛汞相持龍虎相反然後能斬尸滅鬼降精攝邪以存正氣焉故太白眞人曰五行不順行者龍從火出虎從水生矣此天地之互用陰陽之反覆者也土者四象之本萬變之基也道生一一生二二生三三生萬物一者天也三者人也神仙之要在乎抱一守中故至道始於一三而終於五五者數也經曰三五與一萬事畢矣此何道也鉛汞得土而成還丹者也煙蘿子曰全一有三外應仍滿於初九此至道也陽太盛則溢溢則生熱熱者其脈實陰太盛則衰衰則生寒寒者其脈

虛虛實之脈寒熱之患皆能致死者也陽者汞也其性飛飛者也陰者鉛也其性伏者也聖人伏陽汞以鍊其魄飛陰鉛以拘其魂陽不得而溢陰不得而盛於是客邪消而尸魄喪矣蓋有毫髮之陽未盡者不能死矣有毫髮之陰未消者不能仙矣夫耳耽淫聲目好美色口嗜滋味則五臟搖動而不定血氣流蕩而不安精神飛馳而不守於是正氣散而濕邪之氣乘之以生疾矣是以人之三要者曰耳曰目曰口故耳目者神之窗牖也口者氣液之門戶也若夫六識皆空湛然虛寂遺形忘物慧照通神者至靜也吐納以鍊五臟導引以開百關誦持寶章以怡神吸引二景以集明鍊金精以固形餐玉英以保身者至動也太

上曰靜者性也動者氣也動靜如一內外和順非至人安能至於斯哉夫榮名富貴者學道之塵垢也爭競忿躁者修眞之荊棘也旨酒珍饌者伐性之戈矛也淫聲美色者破骨之斧鋸也故修眞鍊氣抱元守一者謂之聖人鍊形成氣者謂之眞人鍊氣成神者謂之神人鍊神成眞者謂之至人天地者盜萬物使有衰朽者也萬物盜人使有老死者也人盜萬物使不常存而有用者也故不善盜者盜其形不盜其精反爲萬物所盜焉善盜者盜其精所以能盜萬物而長生矣吾食其時非嗜其酒殺也蓋盜萬物之精氣者也何也形以食味神以食氣若以時而食其形動其機以盜其精則百體順理矣吾之身有精光之神

形影之神毛孔之神各萬有二千五臟六腑三元九宮亦皆有神焉惟吾不見其神則不知其能下福禍焉故不務敬畏至於狠躁兇虐貪淫陰險是曰賊其神矣妄言綺語以爲人不知不見是曰昧其神矣吾之神上通於天賊其神者犯於天者也昧其神者欺於天者也犯天欺天所以取天折者歟如是者陰邪日勝神氣日衰尸魄日恣矣夫能守中抱一以陽鍊陰則尸亡魄喪而神明王矣神明既王則策轡八晨飛輿五嶽升九玄斬玉關可與天地等年矣老君曰氣中有氣是我之神者也神中有神是自然之道也天以一陽降於九泉而生復此十有一月陽之始也二陽降而生臨三陽降而生泰四陽降而生大壯五

陽降而生夬六陽降而生乾五月夏至陽極而生陰故一陰升而生姤二陰升而生遯三陰升而生否四陰升而生觀五陰升而生剝六陰升而生坤陰陽消息升降斯道之樞也故聖人收採天地之氣而成二體曰鉛曰汞鉛也汞也其重各八兩而合於三百八十有四銖之數以應乎卦爻而定大小之法焉上揆卦氣下推漏刻以均乎火之候而奪乎一千八十年之功於是脫其凡胎矣至於三千二百四十年而聖胎成矣於是與造化相符陰陽同運聖功生焉神明生焉瞽者目無所見故神專在於耳聾者耳無所聞故神專在於目神專則事無不精矣利能動人者也絕利之源則神有所專可制精攝邪亡尸滅魄有千

倍之功焉老子曰不見可欲使心不亂此之謂歟夫九還七返
者何也自子而至於申自寅而至於戌者也斯皆一陰一陽一
升一降一沈一伏晝夜居之而不失者也水火水火卦氣已盡
則還丹成矣於是制精攝邪亡尸滅魄有萬倍之功焉魏伯陽
曰屯用申子蒙用寅戌六十四卦各自有日斯三反晝夜之理
也心者萬神之主也口者萬神之戶牖也人之神入則藏於心
出則見於目故心安則神安口動則心動心動則神動生死之
機其在斯二者矣夫能使其神出入於戶牖以自照焉居息於
宅舍以自安焉此則生之機也塞戶牖而不明焉廢宅舍而不
居焉此則死之機也魏伯陽曰五行相受以生故火性爍金金

伐木榮三五與天地之至精也何也陰陽相勝五行相制所以
克伐衰謝焉然反本歸根則萬物乃因此而生矣陰陽激而爲
風雷風雷作則萬物動而滋生矣夫錬陰陽之氣如風之行如
雷之鳴通流其百脈淘去其積滯之五毒於是五臟生津百骸
調暢眞一存乎其中矣夫不恥貧賤不貪富貴不嗜聲色不躭
名利不懼患難不怍黜辱外無所求內無所惑惟見於空空無
所空湛然常寂然後晝無想也夜無夢也於是棲神於至樂則
天眞之性有餘溷亂之情不作矣趣迹於至靜則貪求不生而
心無所往矣飛鳥制其身游於空虛者憑其氣也況夫修錬其
形而成至陽其能入金石而不閡行日月而無影固其理也世

之人須飲食以養其形不知絕飲食而形乃固焉須尸魄以養其神不知去尸魄而神乃全焉須陽與陰并相濟以生不知陰盡陽純則長生焉

西升篇玄言之宗惟力默子懷道而西以誨尹喜

老子將入於西域尹子尹喜也遇於關而問道焉老子曰虛無恍惚者道之根也生我於虛置我於無故生我者神也死我者心也是以身者神以爲車爲舍爲主者也其身安靜則神居之其身躁動則神去之是以外其身存其神則精曜留矣道德一合則與道通矣善人者不與萬物爭謙虛而無欲者也故欲者凶害之根也無者天地之元也聖人去欲入無所以輔其身者也

故吾視欲無所見聽欲無所聞言欲無所道食欲無所味寂哉淡泊於是清靜無爲氣自反於未生者焉吾見哀人者不如哀其身哀其身者不如愛其神愛其神者不如含其神含其神者不如守其身守其身者斯長存矣神者生形者也形者成神者也故形不得其神斯不能自生矣神不得其形斯不能自成矣形神合同更相生更相和成斯可矣天下之上孝可謂能養其母者也夫能愛其母者其身斯長久矣身之虛者萬物至焉心之無者和氣歸焉故善養身者藏身於身而不出藏人於人而不見何也常以虛爲身以無爲心是之謂無身之身無心之心焉於是守神至通是謂道同者耶我命在我而已不屬乎天地

者也我不視不聽不知則神不出身與道同久矣吾與天地分一氣而治自守其根本者也天下莫柔弱於氣氣莫柔弱於道道之所以柔弱者包裹天地貫穿萬物者也夫柔能生剛弱能生强天下莫知其根本所從生者焉有以無爲母無以虛爲母虛以道爲母此道之根本也何以謂道人曰神雖在身令神莫在其身者也盛生於衰者也陰生於陽者也故有無之相生虛實之相成於是有歸於有無歸於無矣人在道之中者也道在人之中者也魚在水之中者也水在魚之中者也道去則人斯死矣水涸則魚斯終矣故聖人反歸於未生其形隱其神留天下歸焉無爲無事國寶民富保道之常是爲玄同夫人得神而

生不知神之所在惟聖人藏神於內而魄不出矣守其母則其子全而民熾盛矣治身之道通玄元之混氣思以守其身者也天非欲於清清自歸之地非欲於濁濁自歸之濕非欲於水水自歸之燥非欲於火火自歸之虛空無爲非欲於道道自歸之由此觀之物性孰不自然也哉老子言其道既竟復以告尹子曰語汝至道之要靜心守一則衆垢除萬事畢矣

內德篇　三業七情既澄其源
五神守藏三一永存

太上曰靜三業口目耳澄七情則五神各守其藏三一長存矣三者身之元神離之數三者也一者身之眞精坎之數一者也身之中蓋有三萬六千神千二百形影萬二千精光五臟六腑一

十四神左三魂右七魄宜常念念勿使離於身日爲功曹陽氣也月爲主簿陰血也雷公使者在於左右三魂也風伯雨師在於前後七魄也六甲六陽神也直符六陰神也於是周遶於身焉青龍扶左白虎扶右朱雀導前玄武從後身之四象也北斗覆首精光之神也天罡指足眞氣之神也螣蛇在手膽之神也吾居丹房之中抱守一之法太一者下元之宮眞元神也是吾之偶焉左三右七震兌也載九履一離坎也二四爲肩坤巽也六八爲足乾艮也五居中宮土也是爲八卦九宮之神皆實於腹矣凡寢則神魂精魄散游於外陰邪得以乘隙竊其精氣故當出其四獸以衛其身四獸者何也青龍出於肝白虎出於肺

朱雀出於心玄武出於腎勿使衆邪干其玉房玉房者精區也肝主藏魂肺主藏魄心主藏神脾主藏志腎主藏精五藏之神出則禦惡入則安神旣衛其身則復各還其所鳴天鼓三十有六以集神嚥液三十有六以聚氣而陰戶可以陰關矣使衆邪不得下居焉閉氣者自一至十以心默數之九九而止閉氣者非閉噎其氣也乃神定氣和絕思忘慮使鼻之息悠然若有若無診其脉以六動爲一息九九者八十一息也常存赤氣自其口出狀如火輪周其室中定則內想安寢其中自然疾病除而陰邪遠矣

玄綱篇

道家者流其源汪洋搜厥玄微以提其綱

崇玄子唐吳筠開元時人曰道至無而生天地者也天動也而北辰不移含虛不虧焉地靜也而東流不輟興雲不竭焉故靜者天地之心也動者天地之氣也心靜氣動所以覆載而不極歟通乎道者心甯以同於道氣運以存其形不爲物之所誘是之謂至靜者也本無神也虛極而神自生本無氣也神運而氣自化氣本無質凝委以成形形本無情動用以虧性故生我者道也滅我者情也情忘則性全性全則形全形全則氣全氣全則神全神全則道全道全則神王神王則氣靈氣靈則神超神超則性徹性徹則反覆通流與道爲一可使有爲無實爲虛與造物者爲儔矣道不欲有心有心則眞氣不集不欲苦志苦志則客邪

來舍在於平和恬淡澄靜精微虛明含元有感必應應而勿取眞僞斯分矣故我心不傾則物無不正動念有屬則物無不邪邪正之來在我而已惟鍊凡至於仙鍊仙至於眞鍊眞合於妙合妙同乎神神與道合卽道爲我身所以升玉京游金闕能有能無不終不歿矣崇玄子曰吾嘗謂神仙有可學之理焉夫有不學而自致者稟異氣也必學而後成者功業充也學而不得者初勤終怠也故遠於仙者近於仙者各有七焉形氣爲性之府形氣毀則性無所存性無所存則我何有此遠於仙者一也或謂仙必有限歸於淪墜此遠於仙者二也或謂形體以敗散爲期營魄以更生爲用安知入造化之洪爐任陰陽之鼓鑄此

遠於仙者三也或謂軒冕爲得意功名爲不朽悅邑躭聲恩衣厚味此遠於仙者四也强盛之時爲情愛所役及斑白之後謂學始萌而傷殘未補竊慕道之名乖契眞之實此遠於仙者五也汲汲於爐火孜孜於草木此遠於仙者六也動違科禁靜無修習此遠於仙者七也若夫躭玄虛寡嗜慾體含至靜以無爲爲事此近於仙者一也剪陰賊植陰德懲忿損欲齊毁譽修清眞此近於仙者二也身居祿位心游道德仁慈恭和弘施博愛此近於仙者三也爵之不從祿之不受恬然以攝生爲務此近於仙者四也靜以安身和以養神精以致眞此近於仙者五也失於壯齒收之晚節以功補過以正易邪惟精惟微積以成著此近於仙者六也忠孝清廉不待學而自得謂之隱景潛化死而不亡此近於仙者七也取七近放七遠是爲拔昭區出溺塗者也

玉芝篇五　太祖生在物之先　明告來者猶魚之筌

朝元子（陳舉寶　元中人）曰體混元之本法天地之樞立爲洪爐大鼎以鍊其眞焉內以養鉛汞外以象離坎運其陰陽驅龍馭虎以返本還元於是立霜絳雪玉蘂金膏九轉而成寶矣魏伯陽以參同成道馬明生以金液超眞陰長生鍊太眞之劑劉安修太一之元此所謂奧筌者歟方其陽魂未交其如立竅焉陽精旣兆乃稟性以成乎形是以陰判陽而歸寂陽寓陰而成質陰陽交

而萬物泰矣日月合而四時成矣夫天地不交何以爲晝夜乎日月不合何以著盈昃乎萬物不合何以顯榮枯乎當太易之時混混濛濛如胞中蔕焉於是而有太易首春一陽之義也其體玄黃四象未明玄霧蒙乎金液華光鎖乎水精夜加乎子初九潛龍之位也太易者仁也春也陽也龍也日也天也火也魂也神也汞也木也故陽氣也者入乎物曰生離乎物曰死太易者司生也夫陽不發於下則萬物何以生哉故經曰上水下火蓋謂此也陽必蒸於上陰必潤於下蒸者其熱也熱蒸其陰陰騰其氣輕者上浮而爲天其清雲霞其凝雨露其散風烟其寒霜雪時自乎子而至乎午其升者也自乎午而過乎子其降者

也夫雲霞霜雪雨露風烟氣霧所以降而滋萬物者也經曰返本還元歸於地脈此之謂歟其在於身則爲津爲液爲涕爲血爲肉爲精爲髓夫五金八石之倫依乎天地之升降運轉和合而歸乎本元故曰還也九鍊成剛故曰丹也太初者天地萬物之初也陽經陰復二氣未分龍呑虎幷雲雨交羅陽光炳爗陰氣凝矣上下摶而成形恍恍惚惚其中有物杳杳冥冥其中有精何謂物歟陽中有陰坤元之氣也其屬有也水也鉛也陰也氣也虎也魄也形也白也毋也性也金也一也受性於上彰於下其象日中有烏石中抱玉木中產金泥丸中有血是謂血之海腦中也毋之元也何謂精歟陰中有陽乾元之氣也其屬無也

龍也神也魂也火也木也剛也影也一也父也產於上司於下其象月中有兔水中有砂鉛中有白金是謂氣之海臍下也父之元也故陰居陽其主血陽居陰其主筋骨易曰雲從龍風從虎風雲者陰陽二氣也男者陰之宗也女者陽之主也離發乎坎下汞居乎水中上下之象也神居其中謂之三才太始者二儀立形之始也陰陽得位虎龍分矣天地清濁之氣隨橐籥而化萬物是氣也在道曰陰陽在人曰魂魄在物曰表裏在天曰日月在地曰聲色在丹田曰鉛汞是道也生於一一生二二生三三生萬物終於一者也故曰一者水也二者火也三者土也物有不因此而生滅者乎水火者各得其一者也得一者物之母氣之精命之根識之祖也天得以增其威地得以發其機是神之祖氣之使物之父魂之制身之主也水生一男是為坎其名曰汞火生二女是為離其名曰鉛是之謂四象者也汞者丹也鉛者藥也天老神君曰用鉛不用鉛須向鉛中作及至用鉛時用鉛還是錯何以言之汞陽也子也鉛陰也母也汞無鉛其獨子不母何以生哉鉛汞合而三年為寶焚去鉛之氣是為脫殼其名曰純陽用鉛不用鉛也吾嘗觀乎大道莫越乎陰陽相合會於中宮蓋有動有靜焉動者汞也清而喜飛靜者鉛也濁而不起汞之飛偶乎火者也鉛不起偶乎水者也水所以流濕火所以就燥者歟神者命也靜者性也命也者動而有生有成焉性也者

靜而無染無著是以三魂歸諸天七魄歸諸地各有所源也
太素者本也本立而道生矣太始太素之時剛柔判矣以立三
才以彰四象太素者司秋萬寶之所以成者也經曰火虛水空
此其形象者歟譬夫人之在胎陰血陽精混然而成三月而陰
陽分則各有所居矣母之元職乎泥丸其名血之海父之元主
乎陰位在於臍下其名氣之海各有神氣交焉其名三才沖和
之氣隨母呼吸應其上下三才備而萬物長矣母之元主血肉
精髓意魄即吾之鉛虎也父之元主筋骨心魂即吾之汞龍也
五月而形將成表裏分矣吾之化育其猶是乎陽丹精也陰丹
血也日南至一陽之始潛龍之位也俟乎五陰退而陽升十一

月十二月正月者三陽之時也萬物芽矣吾之鍊形亦猶是乎
功盈三千何謂也服丹千日者三年也亦譬夫一時也三月在丹
三年二氣布矣易吾之軀而成自然之體運水火交汞鉛於九
轉九轉者九年也九九者數之盈也九年之內有九易焉一年
易氣二年易血三年易脈四年易肉五年易髓六年易筋七年
易骨八年易髮九年易形志於道者其可不察於斯歟捨是而
求道者其猶聾者之逐兔矣黃帝曰吾有還丹其品七焉津也
體也血也唾也精也氣也神也故指水火鉛汞以諭焉津為汞
精為鉛水處乎腦中火居於臍下運鉛以制汞鍊汞以投鉛來
往歸源水火正矣太極者天地萬物之終也故曰太易水也太

初木也太始火也太素金也太極土也萬物生死於土矣夫一陽孳萌於子十一月也其於易也始乎復次乎臨泰大壯夬乾者陽數之極也一陰孳萌於午五月也其於易也始乎姤次乎遯否觀剝坤者陰數之極也是爲一歲之象也一月者亦一歲之象也一日者亦一月之象也皆有陰陽五行之數存乎其間萬物至於八月九月未有不成者也吾之丹是以有九轉者歟夫孰非陰陽合而然耶日有烏者陰也月有兎者陽也月自一日至八日其名上弦一百九十有二銖金水平分其名一八春之分也其時屬乎卯是爲鉛一百九十有二銖至於旬有六日陽數極而明也於是一陰至而陽退焉故旬有六日之後則復虧至二

旬有三日其名曰下弦亦一百九十有二銖龍虎中分亦名一八秋之分也其時屬乎酉是爲汞一百九十有二銖至二旬有四日陰盛而陽衰日月盡而陰極矣陽也陰也其終而復始乎故八之日爲一百九十有二銖旬有六日則三百八十有四銖矣斤生兩一斤十六兩兩主分一兩四分是以有三百八十有四銖應乎大易之策數一歲之日其氣其候二十有四於是乎備矣計其分六十有四則又大易之卦之爻也六十四卦凡三百八十四爻也在易之策數斯合矣在人之息數斯亦合矣故起火於子至於午六時陽也其象春夏自午至於子六時陰也其象秋冬且一日之內自有天地日月星辰次序之運具焉二十四氣七十二候皆全故吾之道廢一

而爲之者未之有成也夫起火必於子者何也承陽氣起火火力斯全矣過乎子則陰盛而火不然也故曰水克火也火也者非其心之火者也心者神也吾有中宮之鼎在乎心之下故心爲火則爲焚火在鼎之上也經曰火起於臍下水出於鼎中既濟之象也上水下火是鼎也時至乎卯則增鉛時至乎酉則增汞鉛不得火則不騰矣汞不得鉛則不凝矣經曰取水於山起火於海取汞於重樓採鉛於九天其運也備乎四時與神禦之與氣和之於是四象具矣而中宮之鼎狀如雞子三年赤白判而換軀矣金腸玉骨出於五行其名曰蛻故四象交而汞乾矣一陽備而鉛去矣其名曰還丹於是神魂立矣其體剛矣三花合一五彩歸陽夫是之謂無修之地朝元子嘗歌以爲詩凡六十篇

至游子讀之曰深乎大道之蘊也吾今表而出之

其直旨曰二青須配四黃研變化無非合自然欲使參同歸一室須憑雲雨運三田南邊血是砂中汞北畔精爲水內鉛此箇大羅天上法與他相識便爲仙

其配藥曰沖如國內兩三家盡產金銀汞與砂艶艶靈苗山上藥英英紫霧澗中花九重天際生元火三級壇心駕寶車了了玄玄玄裏事更無玄妙與君誇

其冬至曰離坎相賡我可窮五陰之下有乾龍陽符進退高還下復卦抽添單又重鎮日午時當立夏每宵子後是新冬莫言

天地人難測周易分明見旨宗

其得路日豈信蓬壺去不賒兩條歧路接天涯離中自有庚辛地陰內長開甲乙花三景雲從朱頂鶴五方風引紫河車崑崙山下焚燒處一道光風阿母家

其玄牝日中嶽嵯峨日月齊乾坤枝葉在靈谿龜蛇往復雲雙段風雨淋漓水一畦鑪裏君臣名子午鼎中夫婦號東西此中幸有留年藥何得身心一向迷

其子母日一中有一一難論三境元從一處分赤石洞中藏聖母絳宮臺上列神孫碧潭波內眞眞汞白玉峯前靉靉雲箇是乾坤開闢祖世間愚俗豈教聞

其母臉日絳闕瓊宮已太平看看修就紫金城雨風樸滅三般火雲電驅回五箇精黑氣漸消隨霧散丹陽初餌逐雲輕雖然功未全眞體知向仙都列姓名

其紫河車日融風白氣弁金母下蓬瀛雪嶺三關透天街兩路行丹房朝列帝木府伴華嬰九九陰霜雪陽光亘紫城

其道釋日玄黃造化奧難尋金地宗門義更深龍虎舊來生四海金剛元本住雙林陽魂獨立全身命陰性孤超去太心無限常流全不悟甘同水泡在浮沈

其樂道日萬種虛勞祇箇身此中消息妙通神時看金鳳山頭舞夜看其花海面春穀氣五行皆作土陽丹經刼不成塵朝朝

惟切尋同志去見東吳不見人

其築壇曰築壇不用土兼灰造化全憑丙作媒苦霧凝霜陰孕汞輕霞籠雪火生胚三層功滿分三界五府纔成見五臺修鍊但教依此法莫將塵穢亂神胎

其胎息曰杳杳復冥冥沖和白又清三人歸本國庶子返東溟陽結陰成象金榮火有形何人功對此千日滿神靈

其二八曰窈窕風流二八顏夫妻喜躍共團圓屯蒙中析陰陽位卯酉平分上下弦白獸晦初同虎寢青虹月望伴龍眠原缺二句

其神水曰明君理化萬邦清一派黃河接杳冥萬法主張由列帝三才宗本在東溟玄珠制伏沖和殿赤水循環太乙庭不悟

百年能幾日甘隨五賊恣身形

其原道曰立天之道定人身不離鉛砂汞與銀兌馬銜回山頂雨坤牛耕起海宮春君臣殿內調三氣文武鑪中養四神任是大才無自解宣尼猶自問漁人

其匹配曰風流二八又相逢此夜歡期喜氣重夫婦歸眠青甲帳翁婆同跨白庚龍共飡沆瀣凝金骨相合雲霞臥玉容此箇不知誰是侶且將天地共同宗

其七返曰阿母自行營風雪纔後廻循環游五嶽次第入三清伏住南來水收歸七味精九還功滿日霞體六銖輕

其演道曰一從得理便閑閑秪恁安居養自然泯謝三花清國

土收和七寶種芝田死生盡道因天地性命元來屬汞鉛此法
丹霄應有路四溟他日任成塵
其鑄鼎曰兔髓烏肝共一觔乾坤鑪裏鍊成眞青龍乳雪添肌
骨赤水生花鑄鼎身三足體中分世界兩重城裏列星辰時八
不識長生法卻道燒丹不是眞
其火候曰初九陽從半夜來鯨魚海內透蓬萊九重城裏龍車
返十二樓前虎駕回日月一觔爲大藥乾坤兩片始成胎分明
測取周天數莫遣蹉跎復卦催
其心法曰又屬南無又屬黃門前雙樹號金剛萬緣盡是心中
造七賊須憑劍下亡定裏慧燈船倚舵禪中祖印日揮霜一靈

到岸捐心法始得名爲解脫香
其合道曰姹女在孤幃劉郎半夜期東西霞霧起上下兩風隨
調伏三般汞安和五箇兒神丹千日後夫婦兩分離
其鑪有門曰五蘊山頭白玉峯青君枝葉在其中崢嶸浪起龍
行雨靉靆雲生虎嘯風雙派碧流連上下兩輪紅日復西東眼
前有道分明指自是疑多執過空
其三五曰大天垂象接崑崙八卦元從子夜分三界生成眞武
火五符興廢祝融君黑龍吐霧河池雨赤帝行春嶽濆雲不去
箇中尋覓取甘隨聲色亂紛紛
其道機曰閑騎地馬翫山川走遍乾坤似瞥然黑面夜叉驅白

虎青毛符使擁朱軿二升海水滋三界六寸蓍瓶疊九天了得
此情眞自適有誰斟酌到幽玄
其道德曰離坎是根元滔滔造化權渾陰名上德下德號先天
母壯兒應在汞乾鉛自捐丹陽能九轉抱一作神仙
其玉樓金闕曰崑崙山頂有三官把斷天津上下問一簇亭臺
龍出沒兩條歧路鳳囘還沖和殿裏陰陽主十二樓中性命開
不肯箇中窮造化鎭隨思想在人寰
其靈元國曰一點晶熒黑處分兩層街郭甃金銀滿城龍虎游
三境遶國髮毛屬萬民無量神仙俱在鼎大千沙界不離身但
如體內眞窮像向外求眞心是塵

其三一曰波心出五行天地目圓成芬馥田三段澄清水一泓
興亡俱在匕復性卻歸庚似我人知少忘機莫亂呈
其九鼎曰聖賢番象體人倫不離剛柔影裏眞萬物陶鎔天上
水五行興廢海中春軒皇大治元明土大士雙林本喻身還返
不能歸舊處長交出沒在迷津
其怡道曰不羨公卿富與華祇將至道當生涯每飡王母園中
果靜看東君洞裏花水底日爲奎木火土中鉛是紫河車忙忙
塵世愚迷者豈信登天路不賒
其大海曰四溟名四大萬變合天神水面三更火潭中半夜春
兩潮竈口浪一兩海門津此道應知少知能幾箇人

其九天曰陰陽開闔九重門盡是常人體上存地馬發生玄女火鐵牛耕轉黑龜魂驅回尾穴連空焰趕入天衢直上奔此是命基天地寶更將烏兔合乾坤

其三清殿曰上下沖和境樓臺七寶城二儀含萬化一氣貫三清雨水山頭降雲霞海面生金丹分九品靈感自圓成

其華池曰聖母駕河車經游梵釋家徘徊雙鳳起宛轉五雲遮地軸從秋石天輪輾彩霞不能知此理何處覓黃芽

其指道曰有無元是坎離精眞使黃家道便成萬物祖因坤地出三千宗本丙家生南邊鳳隱青中白北畔龍眠黑內明但了陰陽昭造化自然凡體得輕清

其暢道曰自有田園種麥麻更憑意馬下三車九天拱手元君宅萬物生成阿母家火角牛兒吞水虎雪毛獅子產金沙但須識與眞鉛汞匹配時時發寸芽

其運用曰昨宵金鳳下高梧眠抱驪龍口內珠光體碧潭紅浪起影隨寒雪白金敷清風吹散花三朶白乳修成酒一壺從此丹臺歸有路四溟他日任焦枯

其性命曰甲龍屬火藏坤地庚虎名爲造化才有動有飛眞姹女無增無減號如來陰消始是純陽體相寂方超六趣胎祖佛神仙從此得盡歸斯理出塵埃

其眞僞曰悟取玄黃造化身區區外覓匪通神陰陽非採他人

物龍虎須憑自已珍靈藥入身齊日月丹砂經火盡灰塵九年
還返無差錯鍊取純陽作至眞

其歸一曰從頭指道非常道盡說陰陽造化權合養胞胎須十
月焚燒丹藥在三千五行芽滓皆歸土七魄陰風盡變乾功到
純陽名抱一騎龍飛入大羅天

其道源曰一靈元產一芝中見性西方四類同海下虎龍分晝
夜雲中男女號西東男居北海青藏白女住南山黑映紅萬聖
千賢從此得盡歸斯地合眞空

其五行相生曰一物分作五般形五般精彩五般情青龍本是
金公子白虎元來姹女兒四象安排坤地出中天寄養丙家生

大丹偏仗金花力須賴艮媒匹配成

其五行相尅曰大道幽玄妙復微五行相返各生威南方使者
元披黑北面將軍大著緋坤女殺夫夫順伏兌金克木木歸依
玄黃若也無交合爭得陽從坎下飛

其鑪竈曰鑪竈分爲二氣君循環上下接眞源森羅灌溉三田
溢凝結方成四海渾二八身中分造化一斤藥內鍊乾坤烹煎
更要華池水雨驟雲歸返故園

其認鐵牛曰是人皆有鐵牛騎無限常流總不知飢到每飡金
虎髓渴來常飲水銀池牽車停歇雙林下運火常依半夜時箇
是陰陽眞動用生成家活盡由伊

其交合曰嫦娥夜夜下天堂紅炬迎將入洞房乍別九天朝聖祖纔臨中國面仙郎飢飡王母瓊林果渴飲東皇綺殿漿此是乾坤眞造化昭昭何處不生光

其入室曰令宵夜半是艮辰喜遇夫妻結舊姻離女坎男來順令庚夫甲婦認相親俊龍趂向山頭習獰虎降歸海內淳姹女劉郎相見後引歸洞府錬成眞

其般汞曰兩條歧路接泥丸上得青山卻下山每遣黃婆扃地戸鎮令青帝閉天關仁龍宛轉三清路義虎回旋九轉灣全假金公親捉縛日魂那得不歸還

其運鉛曰鐵牛子後餵紅花猛烈咆哮勢莫加回首海中噴白

雪旋身路上產黃芽九天光熠龍行火三界陰霖鳳吐砂了得上天天上法自然容易到仙家

其子母相見曰定思凝神半夜强彩霞繚繞下丹房昔時兵管庚辛地今日同居甲乙鄉三彩混中龍出沒九霄雲外鶴飛翔三才同法無差別自是愚人亂忖量

其剛陽曰陰息陽騰復卦周專持眞一則剛柔三年共作壺中客二味同居海上洲制伏玄珠歸戊土安排離火起坤牛九重門裏堪回首直上軀峯是舊游

其添鼎曰藥非金石及三黃純用靈元對五常子夜添罏三姓寶晨昏投鼎五家漿玉樓池畔風雲寵軀嶺山頭子母房便是

還丹眞祕理更於何處覓仙方

其立基址曰二物相將入鼎鑪含胎凝質變凡軀微茫裏面生雞子恍惚中間結露珠三級壇成分物象五峯山就建毗盧但知將北爲南用便是陰陽造化模

其萌芽發曰泰卦陽和盡發萌丹砂鴻漸立生成黃婆最解調文武赤帝偏能運甲庚遇剝金風花果實開蒙海浪雨雲生更將九野銀河水澆灌靈根易長成

其二儀分曰三月成胎二氣全勤修水火見精專清風透肉肌膚變白氣穿腸骨髓堅鼎內已觀新父母壺中重認舊山川陰陽功備歸眞體一箇清身繼列仙

其換鼎曰一轉年年一轉新重重入鼎絕妖塵照清五藏除三昧潔靜重樓爽萬神換骨已憑金鳳髓易筋全仗木龍津南宮名下刋仙籍位列丹臺作上眞

其功滿曰九轉功成已脫胎飛昇功化任高裁五條霞影明千界一顆玄珠鎭九垓下隱瑤宮連十洞上朝金闕冠三台周流適意功難測直上青天更不迴

其直事曰直事難教氣候愆精詞剛健在周天既能和合離宮女須假隄防坎戶鉛但把紅塵裁后土自然白液變純乾古今傳道皆如此盡貫希夷造化權

周天篇 周天之候通乎晝夜八卦居中不速而化

至游子曰二十四氣每氣差二分有半夏至極長冬至極短春秋二分晝夜平均矣冬至之後則盈行夏至之後則縮行此乃陰陽升降之期也子者五癸者四此大雪冬至之刻也冬至者其日出於辰之二刻入於申之三刻晝三十有五夜六十有五坎卦之上元也大雪者其日出於辰之一刻入於申之三刻晝三十有八夜六十有二乾卦之下元也丑者四巳者四此小寒大寒之刻也小寒者其日之出入晝夜與大雪之候同坎卦之中元也大寒者其日之出入晝夜與小雪之候同坎卦之下元也寅者四甲者四此立春雨水之刻也立春者其日出於乙之二刻入於庚之二刻晝四十有三夜五十有七艮卦之上元也雨水者其日出於乙之四刻入於庚之四刻晝四十有五夜五十有五艮卦之中元也卯者五乙者四此驚蟄春分之刻也驚蟄者其日出於卯之二刻入於酉之二刻晝四十有八夜五十有二艮卦之下元也春分者其日出於卯之中入於酉之中晝夜俱均焉震卦之上元也辰者四巽者四此清明穀雨之刻也清明者其日出於卯之三刻入於酉之二刻晝五十有二夜四十有七震卦之中元也穀雨者其日出於甲之四刻入於辛之四刻晝五十有五夜四十有五震卦之下元也巳者四丙者四此立夏小滿之刻也立夏者其日出於甲之三刻入於辛之三刻晝五十有八夜四十有二巽卦之上元也小滿者其日出於

甲之三刻入於辛之三刻晝六十夜四十巽卦之中元也午者五丁者四此芒種夏至之刻也芒種者其日出於寅之一刻入於戌之二刻晝六十有二夜三十有八巽卦之下元也夏至者其日出於寅之二刻入於戌之二刻晝六十有五夜三十有五離卦之上元也未者四坤者五此小暑大暑之刻也小暑者其日出入晝夜與芒種之候同離卦之中元也大暑者其日出入晝夜與小滿之候同離卦之下元也申者四庚者四此立秋處暑之刻也立秋者其日出入晝夜與立夏之候同坤卦之上元也處暑者其日出入晝夜與穀雨之候同坤卦之中元也酉者五辛者四此白露秋分之刻也白露者其日出入晝夜與清明

之候同坤卦之下元也秋分者其日出入晝夜與春分之候同兌卦之上元也戌者四乾者四寒露霜降之刻也寒露者其日出入晝夜與驚蟄之候同兌卦之中元也霜降者其日出入晝夜與雨水之候同兌卦之下元也亥者四壬者四此立冬小雪之刻也立冬者其日出入晝夜與立春之候同乾卦之上元也小雪者其日出於乙之三刻入於庚之三刻晝四十夜六十乾卦之中元也

黃帝問篇 歸自崆峒復訪皇人究其三一知微知眞

天眞皇人隱於峩眉之山黃帝旣平蚩尤將求無爲之道周游天下而至於青城之野始見甯眞人焉於是得九一之旨因問

皇人明於大道復從而問焉皇人曰子欲修其身先淨其意而後可也故內安其神外去其慾衆患或起以氣治之黃帝曰修道者亦有患乎皇人曰聞道晚者則先已泄其眞氣而虛敗惡得無患乎黃帝曰敢問以何氣治之而可皇人曰其小用水其大用火一切有患無有能拒水火者也夫深居而瞑目於鼻之上而望寸縷亦不得想離其本軀及起之則爲定矣諸境勿外逐焉次觀白毫光明出於眉之上極力移之入於頂門三昧定實則功斯勝矣中心無爲外想不入從九至九鍊七至七夫欲隱處於世常想開頂門使黃雲滿於天地冥心細想其內有神用意行之去來自如欲離其軀黃雲重叠或歸於其體或分其

形或入於衆人之身或奪人而安巳或使其人離其體方便相救廣施德焉則可也利巳損人斯有罪也然分形之法須俟生陽數之一焉冥心靜室明鍊五行於頂之上藏太陽四十有五其數足焉眉之下五輪旣全而於定之中起焉於是火中有木神水中有金氣水火互藏交相往來而不離於土然後想其眞精二腎合於一氣心血下凝而爲嬰兒其象土之上有黃芽焉是乃吾之命也日出之初照水者百過又日踐其影於是二腎日月之光各出赤白之氣夜則七七出於頂門十月而與身等靈斯爲地仙矣鍊腎之氣出入於耳百日而注以江海內鍊其精華以爲劒鍊五藏之精滿乎九九之數使金鼎收其氣身騰

而升天於定之中復投於胎再修再結十有二年而變四身其應無盡黃帝曰善

軒轅問篇 天淸地甯近取諸身 用火守陰其陽乃純

子崔子曰學道者先澄心無爲內境外境是非俱忘焉然後息氣養形形神俱妙與道合眞矣心爲天腎爲地天淸則地甯矣軒轅問曰天何以淸地何以甯子崔子曰一者天之淸也軒轅曰時有十二十二之間子午變動陰雲霞霧不能常淸何也子崔子曰日月常有用者也陰陽轉動是之謂陽極而陰生也升降陰陽所以見天不能常淸也變動其四時之季各以一季受氣焉故生死萬物非天不淸所生萬物非地不甯軒轅曰甯者

生萬物何也子崔子曰地黃也中央土也其土受日月陰陽轉用各季受一氣焉凡季月旬有八日四季則七旬有二日土之盛者也所以成萬物焉軒轅曰人之生何如哉子崔子曰亦由陰陽合而受一氣乃成也陽之極也見陰精而爲寶陰之極也見陽精而爲寶陰無陽則不能化矣男腎之左其先成也女腎之右其先成也然後立性爲萬物靈軒轅曰何爲而死歟子崔子曰男純乎陽者也女純乎陰者也十有二時之中性有變焉故氣隨性散陽者爲陰克取其精陰者爲陽克取其血所以枯絕而死歟軒轅曰不死亦可致歟子崔子曰滅其三要通其九竅得其五行絕其外境外境不入內境不出氣定則可不死矣

骨節通流九竅安靜五行相生五臟不滯六腑通明病何自來是謂水中得火火中生水也無心而入定則神清矣其氣轉動於四季化萬物焉於是陰消而純陽矣可以長生軒轅曰如之何可以入定無心水火相交純陽不死乎子崔子曰定中生氣氣中生神神定者道氣也神能用法法能用火火中生水能變常用其水焉如懼夫心不能定乎水火也則用火守其陰久則純陽而陰柔不生矣斯道之全也軒轅曰善

百問篇 修眞之方浩乎無涯正陽之言可洞之車

純陽子（呂洞賓也）讀丹經玄書其旨淵深懼後世莫測焉於是以問於正陽子（鍾離雲房）曰清靜經言有動有靜者何謂也正陽子曰動者汞也清而飛者也靜者鉛也濁而不起者也此無異故焉鉛之飛蓋得火者也汞之不起蓋遇鉛者也動則有生滅靜則無所著焉純陽子曰洞庭紫府在於身爲何所乎正陽子曰此精之海清靜之府在於肝之內其膽是也純陽子曰孰爲泥丸其狀何如也正陽子曰此血之海也其別九房房之狀方圓彌寸其周九寸其色白其中一房有血焉其名曰血海純陽子曰丹有陰有陽何色耶何居耶正陽子曰丹之陰者居於血之海丹之陽者居於臍之下各有神氣交會焉此丹之元也陰丹之元者血也其主血內魂魄在於丹田鉛之銀也陽丹之元者精也其主精內心神在於丹田汞之龍也純陽子曰九鍊者可以至

於九歟正陽子曰九鍊者九機也一年益其氣二年益其血三年益其脈四年益其肉五年益其髓六年益其筋七年益其骨八年益其髮九年益其形純陽子曰還丹何也正陽子曰九年而成者也其目點漆其膚凝脂其骨化玉其腸化筋白毫生於眉金光周於身行軼六驥洞視百步之外口鼻常有清香之味純陽子曰何以謂之鉛與汞乎正陽子曰鉛也者生於腎之左其外玄其內白木之正氣也其居北方子位也陰中之陽也於是又有二焉鉛精之得火者也腦中之精血者也汞也者生於腎之右其外青其內赤金之正氣也其居南方午位也陽中之陰也於是又有四焉琉璃玉者也水至於中宮者也津結砂者也膽

之液氣者也純陽子曰何以造化而能成丹乎正陽子曰必也取水於山之巔取火於海之底扳汞於重樓採鉛於九天汞入則鉛往而歸凝於中宮其狀雞子其色朱橘其名聖胎於是玄白判而爲造化者也純陽子曰進火周天或抽或添其用之也有年有月有日有時何也正陽子曰年也月也日也時也其屬乎水則皆繫之陰者也能克火焉於是又有仲春仲秋之月七日八日二旬有二日有三日與夫既望既晦皆不可以行功矣三彭守乎靈府則其功難成須用法行持可也純陽子曰火在吾身何物爲之乎正陽子曰愚者以心爲火夫心之內有神焉謂之天地之鑪陰陽之鼎蓋在心之下者也夫以心爲火則火

反居其上其何以烹歟非既濟之道也火當從下發如蒸釜焉故火者下元眞一之氣旣極而成火起於臍之下者也水者出於腦者也純陽子曰何謂之鑪正陽子曰其在吾身者也夫大冶之爲冶也外有鑪以載火然後鑪之中可以置鼎矣鼎內有藥其上加覆焉吾之鑪豈異是哉純陽子曰敢問冶之門與其狀可得聞乎正陽子曰紫煙非世之火也紫煙者氣也三素升降乎內外鼻之息綿綿不失而後鍊之成紫煙焉純陽子曰蛇有四鼠有二何物歟正陽子曰四者四時也二者日月也妙哉其難言者乎純陽子曰洞房之宮居何所歟正陽子曰其在乎眉之間其入二寸屬乎泥丸之前狀如玉山內有白元之神居

於紫極純陽子曰明堂則何如正陽子曰其在洞房之前入於眉者彌寸內有中元之神居焉純陽子曰大上有存三守一之道何謂歟正陽子曰一物而三體者歟水也火也土也其聚也是爲心爲腎爲脾其變也是爲氣爲血爲精氣也血也精也其化爲神方其在身故乃赤黃玄之鼎也斯中宮者也純陽子曰人之生死何其循環之無端歟正陽子曰此無異故焉不見乎性者也故有委心以生貪貪生著著生煩惱以苦其心心亂則神煩神煩則欲盛欲盛則疾且死矣純陽子曰性何謂歟正陽子曰其在太虛耶是難言者也形氣之去來者其性也純陽子曰神何謂歟正陽子曰上玄之宮太一眞氣者也其數三萬六

千隨其所生而變焉故在氣變神在神變氣氣在則神存神去
則氣散其散也爲雲爲霧名之爲形出之爲仙入之爲眞上結
乎三元下結乎萬物而有長養之道焉是以不散者其眞耶散
者其死耶純陽子曰神氣盡而死氣何以絕乎正陽子曰形有
六竅焉其血虧竦則神不精不正矣不精則津液滯矣不正則
邪氣會矣於是乎生關壅而死路闢矣純陽子曰金液瓊漿何
謂歟正陽子曰瓊漿者目之淚也其餘氣流於上腭之右是爲
金液也純陽子曰神水何謂也正陽子曰心中之血也其餘氣
流於舌之左者也純陽子曰然則華池何謂歟正陽子曰腎中
之水也其餘氣流於舌之右者也純陽子曰黃芽何謂歟正陽

子曰其生於腦之中其居於中宮是爲腦之涎脾之液液之餘
氣流於上唇者也純陽子曰青龍何謂歟正陽子曰肝也木也
中有神水出入在於脊膂之左而內出於目者也純陽子曰白
虎何謂歟正陽子曰肺也金也中有神水出入在於脊膂之右
而內出於鼻者也純陽子曰朱雀何謂歟正陽子曰心也火也
其位南方其干丙丁中有神水由腹之右通於舌之下者也純
陽子曰玄武何謂歟正陽子曰腎也水也其位北方其干壬癸
中有神氣由腹之左而通於耳者也純陽子曰句陳何謂歟正
陽子曰脾也土也其干戊己中有神氣由腎之中夾脊之上通
於腠理而入於臟者也純陽子曰黃婆何謂歟正陽子曰脾土

也故稱黃焉蓋脾之氣也純陽子曰金翁何謂歟正陽子曰肺金也故稱金焉蓋肺之氣也純陽子曰姹女嬰兒何謂歟正陽子曰姹女者心之涎也嬰兒者腎之水也純陽子曰噓也呵也吸也呼也嘻也呬也吹也呌也其氣之出屬何藏乎正陽子曰鼻之氣屬乎肺者也故曰吸口之氣屬乎肝者也故曰吹至夫呬者屬乎肺吹者屬乎腎呼者屬乎脾呵者屬乎心嘻者屬乎三焦呌者噓者屬乎膀胱純陽子曰內外八卦何謂歟正陽子曰肝震也心離也肺兌也腎坎也大腹乾也膽巽也小腹坤也膀胱艮也此其內者也目離也舌震也口兌也耳坎也頸乾也趾坤也腹巽也手艮也此其外者也純陽子曰天倉何謂歟正

陽子曰其名有三曰食堂曰咽門曰地戶吾之口也純陽子曰鐵牛何謂也正陽子曰青龍者也純陽子曰重樓何謂歟正陽子曰玉樓者也人之食嗓也歟純陽子曰恍惚之中有物杳冥之中有精何謂歟正陽子曰夫所謂物者氣中之水也其水無形蓋自冬至則陰至於天積氣而生者也是乃太極而生陰其名有三曰眞水曰鉛曰虎之魄其形白而性金故曰日之金烏石之玉水之金腦之血總曰血海居於腦者也夫所謂精者水中之氣也其氣無形蓋自夏至則陰至於地積陰而生者也是乃太極而生陽其名有三曰眞火曰汞曰龍之魂其形赤其性火故曰月中之玉兎水之砂在人爲筋爲骨爲物之剛者也純

陽子曰烏兎何也正陽子曰金烏者心中之水水中之眞氣也玉兎者腎中之氣氣中之眞水也純陽子曰五嶽六曹四瀆五湖九江三台風雨何以辨乎正陽子曰左臉者岱山也額者衡山也右臉者華山也頬者常山也鼻者嵩山也五藏五湖也六府六曹也三焦者三台也大腸九曲者九江也精者江也溲者河也血者淮也津者濟也亦曰四海也汗者雨也氣者風也純陽子曰一身猶一國也孰爲君臣歟正陽子曰心者王也氣者相也脾者大夫也肺者尙書也腎者烈女也肝者戸部也膽者禮部也胃者兵部也膀胱者刑部也精海者工部也純陽子曰龍何物也正陽子曰元氣生於二腎之左右杳冥之府也元海

也大小如環其氣出入如紅縷神之父也陽之根蒂也陰陽之源也純陽子曰虎何物也正陽子曰陰之血也液也變而爲之者也其生於離竅五穀之眞氣至於心而化焉流於腎之宮而精氣成矣是謂朱汞也火龍在坎也命之根也神之母也純陽子曰鉛者靜也性也性果何所生乎正陽子曰五穀之眞氣爲心所竅化而爲血於是血復化爲液液復化爲眞氣凝而爲神此性也純陽子曰汞者動也命也何謂也正陽子曰命者居於二腎之中元海之內所出眞元之氣於是其中有眞水焉本生於心流於腎化而爲精精者莫親於斯二者也故靈源流之元氣不止則神不帝矣純陽子曰本立而道生何謂本歟正陽子

曰神也氣也精也髓也涕也唾也津也血也汗也淚也斯其爲本歟本之不立如木之蠹條幹槁矣故吾身流轉則體潤矣是謂神水者也純陽子曰三池何謂歟正陽子曰口者玉池也泥丸者天池也胃者中池也純陽子曰九宮何謂歟正陽子曰腦之中有九房其骨八片九房之中又有四雌五雄守焉純陽子曰三關何謂歟正陽子曰口者天之關也手者人之關也足者地之關也泥丸者上關也絳宮者中關也下元者下關也以此爲關何以閉塞乎非知道者之言也吾今告汝以上關者目也中關者鼻也下關者口也其徑通乎九竅邪之所害也故欲加鍵焉純陽子曰人有天地陰陽何謂歟正陽子曰首天也足地也其外者也心圓而腎方其內者也日陽也月陰也其外者也氣升而液降其內者也故天至於地八萬四千里心至於腎亦八寸四分焉此心腎比天地者也純陽子曰二至也二分也於吾何所法歟正陽子曰時加乎子加乎午二至也時加乎卯加乎酉二分也此日之比於二至二分者焉晦也望也二至也二分也此月之比於二至二分者焉夫日北至而陽升自下而上以還於天於是一陰至焉自日南至而陰降從上而下以還於地於是一陽至焉春之分也陽升於上也遇春分而入於陽而離乎陰者也秋之分也陰升於上也遇秋分而入於陰而離乎陽者也純陽子曰五賊者何居乎正陽子曰人者得五穀而養

得五行而生生則有敗者也故五行者可以生可以死五行者所以爲冦歟純陽子曰月候氣節時歲何謂也正陽子曰十二時者一日也五日者一候也三候者一氣也二氣者一節也二節者一時也四時者一歲也純陽子曰勒陽關有道乎正陽子曰入室斂身端坐神識內守微脇其腹焉純陽子曰丹有採者何謂也正陽子曰滿口嚥其津液而般歸於命府運氣於黃庭之中於是氣液造化而成精津積而爲血血積爲珠珠爲汞汞爲砂砂爲丹此其採之者歟純陽子曰黃庭何謂歟正陽子曰其在膀胱之上脾胃之前臍之後肝之右肺之左如雞子如權石純陽子曰脾者謂之黃婆而不謂之黃庭何也正陽子曰脾能接心之液腎之氣和合而成丹非黃庭也純陽子曰進火者於何所乎正陽子曰火者生於臍之下觀之無形遠不可取也近不可捨也狀如青冥焉不可名也純陽子曰金液鍊形形神妙而合道眞何謂也正陽子曰鍊汞成神鍊氣成形於是後昇前嚥二物合而成胎是爲與道合眞斯金液鍊形者也純陽子曰日用八卦何謂也正陽子曰時加乎亥者乾也加乎子者坎也加乎寅者艮也加乎巳者巽也加乎酉者兌也加乎申者坤也加乎午者離也加乎卯者震也此猶外者也純陽子曰夾脊亦有三關可得聞乎正陽子曰夾脊之節二十有四凡一關直二節焉腦之下名曰玉關其夾脊相對名曰中關內腎相對

名曰下關純陽子曰道者無形也言之非道也道者虛也以實言之非道也道以虛爲體者也其如呼於山者其谷應之歟故養於肺之中者神氣也眞性也純陽子曰修眞者有魔撓焉其何以哉正陽子曰念不歸一而外馳則魔斯至矣於是心動則神迷神迷則昏昏則魔盛而功難成也純陽子曰禦之有道乎正陽子曰難乎其言哉純陽子曰風也雲也雨也霧也霜也雪也霞也如之何其變也正陽子曰眞元之氣也其氣不定呼而爲霞吸而爲霧吹而爲風呵而爲雲零而爲霜雪凝則爲雨露升則騰於天降則墜於地清則浮濁則沈斯隨所變者歟純陽子曰人之身有天地之數

上位下弦具焉其金八兩是爲一百九十有二銖其銀亦然陽也陰也亦然故六十有四卦其爻三百八十有四一分四銖以應陰陽之火數有日月時候焉其在人也謂之何哉正陽子曰天地之數吾已言之矣八萬四千里天地也八寸四分心腎也故奪得天地之數者如運諸掌數二五爲十也純陽子曰白馬之牙其狀如何正陽子曰五行備矣五藏之正氣其津其精凝焉其氣其液合諸於鼎於是白氣出矣其狀如縱火如白馬之牙純陽子曰心有異名乎正陽子曰心者司南其干丙丁其德在火其卦曰離其名曰朱汞曰赤龍之趾曰姹女曰離女曰瑤臺心有血焉謂之赤鳳之髓其流入於腦謂之海其流入於華池謂之神水純陽

子曰腎有異名乎正陽子曰腎者司北其干壬癸其德在水其
卦曰坎其名曰嬰兒曰異鉛曰金光曰金精曰靈根曰玉壺曰
玉爐曰北海之龜純陽子曰九還七返何謂也正陽子曰時自
子而至申九轉者也故鍊者九年爲一轉三轉而爲一周焉天
有七曜人有七竅夜行五轉者七曜也內行五藏者七竅也吾
之眞氣上下周流自申至於寅一陰一陽一升一降一浮一沈
精也髓也涕也唾也氣也液也汗也晝夜存之而不走失者七
返也純陽子曰金鼎金華何物也正陽子曰金鼎者華蓋下覆
焉其位西方其干庚辛其德金焉金華者肺也其位西方其氣
白自肺而出其凝如花純陽子曰神光何如哉正陽子曰修之

九年其光見矣純陽子曰意者猶馬歟猶猿歟不知乾之馬驛
之馬狀如何也正陽子曰乾馬者心之液也驛馬者其氣也猿
者心之意也純陽子曰乾之牛何也正陽子曰腎之氣北方壬
癸之水也所謂鐵牛也純陽子曰六賊何謂歟正陽子曰目也
耳也鼻也舌也心也意也夫萬事之根孰不由是者乎純陽子
曰三車何謂歟正陽子曰前後微脇者大牛車也羊鹿車也胃
脘者河車也天河也水府眞一之氣從天內來通於口鼻故曰
河車者也臍之下者火車也純陽子曰孰爲蓬萊之洞歟正陽
子曰腹之中其上下者也純陽子曰孰爲曹溪歟正陽子曰唇
之內牙之外者也純陽子曰孰爲三尸歟正陽子曰心腎之氣

也一曰三毒二曰三尸三尸滅則成眞矣純陽子曰二泉孰生歟正陽子曰其出於口之中舌之下左右有二穴焉其大如鍼鋒通於心肺時有精液生於咽此潤萬物而濡五藏者也純陽子曰人何以肖天地歟正陽子曰吾之目其日月也吾之腸胃其湖海也吾之喜怒其陰靈也吾之鼻顙其五嶽也吾之呼吸其雷霆也吾之五藏其五行也吾之氣其風雲也吾之毛髮其草木也吾之汗淚其雨露也吾之血脉其江河也吾之涕唾其霜雪也吾之穢其糞土也吾之男女其陰陽也吾之形其棟宇也吾之九竅其九曜也吾之四支其四方也吾之毛孔其四象也吾之五行其五星也吾之津液其泉水也吾之四象其四時

也吾之八卦其八節也（地有八節）吾之興寐其晝夜也吾之蟣蝨其螻蟻也吾之老稚其寒暑也吾之否泰其日月盈虧也吾之生死其天地之返覆也夫能測天地之機吾可以等其久矣純陽子曰既聞要道於是發玄鍵而知八漏之禁焉目之淚走者肝漏也鼻之涕走者肺漏也口之唾走者腎漏也外腎之汗者心漏也夜而盜汗者小腸漏也寢而有涎者腦漏也夢與鬼淫者神漏也淫欲者乃身漏也夫八者能固而不漏使入於金鼎玉池聚之以爲鉛汞者其可度哉

虛白問篇（驪山之姥始釋陰符載爲發明山澤之儒）

純粹子（楊谷字虛白號純粹子）見奇士於蜀都方瞳湛然月角有光純粹

子巽之從而問道焉奇士曰唯純粹子因曰陰符不云乎上有神仙抱一之道中有富國安民之法下有强兵戰勝之方何謂也奇士曰抱一者鍊神也老子曰道生一一生二二生三三生萬物一者水也天生神水妙化之基易所謂天一者也眞一子曰此眞鉛之精天地之根陰陽之祖也萬類賴之生成焉千靈乘之舒慘焉夫能抱一守中則神氣不散名眞人矣昔者黃帝得天皇眞一之經而不達其旨乃見皇人於峩眉之山而問焉皇人曰眞一者在北極太淵之中其前有明堂其下有絳宮於是華蓋金樓左杓右魁龍虎分衞焉不奪不與一安其所不遲不疾一入其室能暇能豫一乃不去守一居眞乃得通神節飲

約食一乃留息故知一者非難也守之而勿失者爲難也純粹子曰世之學者以道爲强名者也號之虛無以爲自然無爲更不修鍊斯何如耶奇士曰斯言過矣不知天地要用之機陰陽變化之道夫無爲者非不修鍊者也不因修鍊其何以離於生死乎所謂無爲者無所不爲也身外之物謂之有爲可也悟道修眞非有爲也夫道者性之本也性者心之源也心性同體應化無邊是乃所謂自然者也知乎此而能虛心實腹抱一而還則可以仙矣純粹子曰富國安民者奈何奇士曰鍊氣之法也老子內丹經曰一身之設一國之象也聖人以身爲國以心爲君以精氣爲民民安則國斯泰矣民散則國斯虛矣夫能惜精

愛氣則所以長生者也夫人之形稟父母精血而爲元氣所化者也中黃眞人曰骨肉者以精血爲根焉靈識者以元氣爲本焉性者命之本也神者氣之子也氣者神之母也子母者不可斯須而離也如是則氣乃湛然住於丹田而成變化矣老子曰緜緜若存用之不勤出息微微入息緜緜深根固蔕此長生久視之道也內觀經曰氣來入身謂之生去神於形謂之死所以通生謂之道於是氣旺則人旺矣氣衰則人衰矣故曰氣能富形神能御氣而飛形者也其訣在乎天門開地戶閉永永緜緜而勿廢其吸也至於根其呼也徹於蔕如雞抱卵如魚生水聖胎成而斯蛻矣純粹子曰强兵戰勝奈何奇士曰金液鍊形者

也積魂以消陰魄陽兵以禦陰寇蓋用五行相尅八卦相盪歸根復命而成丹者也黃帝曰還丹百數其要在乎神水華池易眞子曰還丹者反覆陰陽之氣者也聖人設其法象誘太陽之氣先爲神丹以駐形神然後能成其道焉如國之有寇須兵以制之旣制之矣乃可行皇王之道焉坎戊者月精也離己者日光也坎離者水火也子午者卯酉也龍虎者烏兔也震兌者房參也魂魄者陰陽也雄雌者父母也夫婦者男女也鉛汞者金木也甲巳者乙庚也乙庚者丙辛也丙辛者丁壬也丁壬者戊癸也金華秋石者嬰兒姹女也黃芽白雪者丹砂也交梨火棗者玉醴金漿也河車者黃婆也神亦者華池也此殊名而同歸

者也其要不出乎陰陽而已太一志曰聖人括易象以鍊鉛焉固身保神非外物也曹眞人曰以元氣補元氣豈必丹砂石哉陶眞人曰綴花不可以結實肉肉不可以成胎立乾坤運水火合三才應天符然後可以爲丹矣劉眞人曰乾坤者鼎也天地之道也坎離者藥也南北之位也龍虎者東西也眞一子曰自復也乾也姤也坤也十有二辰之中觀其氣候分震巽之門子而往午而來陰符陽火合於天符三百有六十度此晦朔陰陽刑德交會天地變化萬物生成之數也依乎刻漏而運行焉奪取氣候入於神室之中可使眞鉛天地之母受此運用而產精神者也龍虎經曰道猶馭也銜轡準繩隨軌轍之處中以制乎

外者也蓋有偃月之鼎其要在乎三日庚生以開兌之戶累金胚出而白銀來矣九六者春夏也其施三五焉七八者秋冬也其復來往焉是知大丹者元氣之所造化故曰華池神水玉汞金鉛乾坤運用日月烹煎屯蒙發火進退精研抽添沐浴九轉一年坎離貫通功行三千持之勿怠化形爲仙純粹子於是始明三清之要復問曰止行鍊神可乎奇士曰斯神仙矣爲其形沈而神超也純粹子曰止行鍊氣可乎奇士曰斯胎仙矣爲其神氣交感結胎育嬰如蟬蛻也純粹子曰止行鍊形可乎奇士曰斯住世矣爲其返老而爲少也純粹子曰三法俱行則何如奇士曰斯升天官矣純粹子曰三法之外亦有道乎奇士曰於

是有存神入定尸解活脫投胎移形躡斗步罡五符三氣五牙六字抱月採日服氣絕粒吐納屈伸導引存想其條千數皆傍門之淺方初學之漸階不足進也純粹子遂從授鍊神鍊氣鍊形之訣焉

眞誥篇（列仙之靈吐辭為經撮其玄機可以順生）

杜廣平（杜契字也後漢末人）授玄白之道於介先生常旦旦坐卧任意存於泥丸其中有黑氣焉次存於心其中有白氣焉臍之中有黃氣焉其初存也氣出如豆既而其大衝天於是三氣如雲纒咽繞身而覆身之上變而爲火在三咽之內復合景以鍊一身一身之內五藏照徹如是旦而行之至日中而止於是服氣百有

二十過所謂知白守黑可以不死者也太素丹經景曰一面之上常得左右手摩拭之使熱高下隨形皆使極而焉可使皺班不生而光澤如少女矣所謂山川通氣者也精景按摩經曰卧起當平氣正坐先叉左右手乃度以掩其頸後因仰面視上而舉其頸使頸與左右手爭爲之三四止使人精和血通風氣不入已復屈動其身體伸手四極反張側掣宣搖百關爲之各三焉卧起以帨（或厚帛）拭頸中及耳之後使周而俱熱溫溫然也順髮摩頸若理櫛之無數焉良久摩左右手以治面目已乃咽液二十過以導內液常行之則其目明其體不垢邪氣不干矣於生氣之時咽液二七過按體之所痛向其王方而祝曰左玄右

玄三神合眞左黃右黃六華相當風氣惡疫伏匿四方王液流澤上下宣通內遺水火外辟不祥長生飛仙身常體强祝已復咽液二七過按所痛者二十有一過常行之則無疾矣耳目者尋眞之梯級總靈之門戶也常以手按其眉後之穴三九過以手心及指摩其目權上以手旋其耳行三十過其摩惟數數然無時也既已則以手逆乘額上三九過從眉中而復上行入髮際其咽液無數焉常行之目清明矣眉之後有小穴是爲上元六合之府也其生化生日之輝焉目之下權之上是決明之津也以手旋其耳者採明暎之道也夫人之老鮮不始於耳目者也以手乘其額之上而內存赤子則日月雙明上元喜矣於是終三九之數是爲手朝三元固腦堅髮者也首之四面以左右手乘之順髮就結惟令多焉於是首血流散風濕不凝矣既已則以手按其目二九過是爲檢目神者也司命東卿曰清齋辟穀則晝存日夜存月在於口中使其大如環其日赤色有紫光九芒焉其月黃色有白光十芒焉於是咽其光芒之液常密行之無數焉或使日月居於面左日右月於是二景與其瞳合氣相通是爲攝運生精理和魂神之道也太虛眞人曰月之五日子之時內存日象從口而入在於心之中使照一心之內與日合光覺其心暖焉即咽液九過至於十有五日二十有五日二十有九日復爲之則耳目聰察百關鮮徹面有玉光體有金澤

十有五年太上遣仙車至矣大智慧經曰內存心中有日大如錢焉赤色而有九芒從心而上出喉至齒回還胃中如是良久自見其心胃巳乃吐氣咽漱三十九過一日三行之行之一年疾除五年身有光彩十八年可以得道日行無影矣夜服月華如服日焉惟從腦中而下其入於喉芒亦不出於齒而還入於胃張微子曰平旦先閉目內視如見五藏因口呼出氣二十四過使目見五色之氣相纏於面因入於口納此五色之氣五十過咽液六十過扣齒七通咽液七過乃開目久行之常乘雲霧而行此服霧之方也九華眞妃曰日者霞之實霞者日之精唯聞服日之法未見餐霞之經餐霞之經甚祕焉致霞之道甚易

焉目者身之鏡也耳者體之牖也視多則鏡昏聽眾則牖閉矣吾有磨鏡決牖之術焉面者神之庭也髮者腦之華也心悲則面焦矣腦減則髮素矣精元內喪則丹津損竭矣吾有童面還白之法焉精者體之神也明者身之寶也勞多則精散矣營鏡則明消矣吾有益精延明之經焉守眞一篤者一年則首不白禿髮更生矣內有家業子孫之羈外有王事朋友之交耳目廣聞聲氣雜役則道不專行事無益矣眞才多隱乎林嶺之中遠世而抱淡則嬰顏而玄鬢矣於是吾將致乎玉醴金漿交梨火棗騰飛之藥若體未眞正邪念盈懷則不能致矣火棗交梨者非外物也其生於心其中有荊棘則梨棗不見矣青童大君曰

欲殖滅度根當拔生死栽沈吟墮九泉但坐惜形骸西城眞人曰神爲度形舟薄岸當別去徘徊生死輪但苦心猶豫夫學道者可不自力乎哉夫人之死也其形如生者尸解也足不青皮不皺目光不毀髮不脫而墜形骨者尸解也尸解之仙方得御華蓋乘飛龍登太極游九宮而已得道之士暫游太陰者太一守其尸三魂營其骨七魄衛其肉胎靈保其氣矣爲道者當令三關常調焉口者心之關也足者地之關也手者人之關也三關調則五藏安矣姜伯眞遇仙仙使乎倚日中其影偏焉仙曰子篤志學仙而心不正何也吾誨汝日出三丈措手二肩之上以日當其心心暖則心正矣從之遂得道焉以夜半去枕平臥

握固放其體若氣調而微者身神具者也學道有九患焉有志無時一也有時無友二也有友無志三也有志不遇師四也遇師不覺五也覺而不勤六也勤不守道七也志不固八也固而不久九也喜怒損其志者也哀樂損其性者也榮華惑其德者也陰陽竭其精者也道之忌也爲道者口常吐死氣而取生氣焉愼笑節言而思其形焉式規之法能使目明何也吾以甲子旬取東流清水合眞丹以洗其目斯則明矣太上曰人命在幾日間或曰數日間或曰終食間太上曰未也或曰在呼吸間太上曰善哉可謂知道矣紫微夫人曰爲道者譬持火入冥室其冥即滅而明獨存矣財色者其如刀刃之蜜歟孺子知其甘於

口而不知有截舌之患焉南極老人曰愛而生憂憂生則有畏故無愛則無憂矣無憂則無畏矣太上眞人曰彈琴絃緩如之何或曰不鳴不悲曰絃急如之何曰聲絕而傷悲曰緩急得中如之何曰眾音和合八音妙奏矣太上眞人曰學道執心其如琴乎學道之人如愳朝食未有不得者也惜氣如惜面目未有不全者也下士競於求名其如香以自燔燔則氣滅徒欲衆聞之不亦惑歟太素經曰左右手常摩拭其面使熱焉則皺斑不生而光澤矣摩左右掌至其熱以拭其目順手以摩其髮如櫛焉左右肱更相以手摩之則髮不白脈不浮矣消魔經曰若體中不甯當反舌塞喉漱津咽液而無數斯體中自甯矣耳數按

抑則聽徹矣其名曰營治城郭名書皇籍者也鼻數按其左右則氣平矣其名曰灌溉中嶽名書帝籙者也目欲瞑而坐內視以見其五藏則腸胃斯明徹矣吾櫛髮則向王地而祝曰泥丸玄華保精常存左爲隱日右爲月根六合清鍊百神受恩既已咽液者三則髮不白而日生矣正一經曰閉氣定靜可使百鬼畏憚功曹使者龍虎君至矣夢之惡者何也一則魂妖二則心試三則尸賊也旣寤以左手捻人中者十有四扣齒者十有四則反凶生吉矣善夢則摩其目十有四叩其齒十有四焉寢之牀欲高高則地氣不及鬼氣不干矣夫鬼氣侵人者常依地而爲祟焉夜行叩齒鬼斯畏矣不敢近也甲寅庚申是鬼競亂精

神躁穢之日黃牛道士曰夕寢存日在額之上月在臍之上則萬邪遠矣中山劉偉道學仙十有二年仙師試之以十萬斤之石懸以一髮使偉道寢其下偉道心安體胖仙師曰可教也餌之神丹白日升天焉昔者有人好道不知其方夙夜向栢木拜之求長生焉逾二十有八年於是木生紫華其甘如飴食之而仙或有拜太華者致西嶽丈人授以道或有拜河水者十年致河伯授以水行不溺之方此無他焉精誠之至也王仲甫吸引二景餐霞四十有餘年而無成焉其子服之十有八年而仙去南嶽眞人謂仲甫曰爾腦宮虧減筋液不注安得有成哉仲甫治其疾而後修其眞亦仙去故學道者必先養其身而後可與

議矣

黃庭篇

內景之學蓋有二家權其至當其思無邪

人之絳宮者上清也其名曰紫霞蓋身之中五行混然而聚至靈之氣者也三魂者一曰胎光其居上丹田二曰爽靈其居中丹田三曰幽精其居下丹田下丹田者下關元也其名曰命關曰金關曰玄關曰死生關二腎者其左少陽其右太陰上通於諸脈及於經絡此密戶也二腎所生如日月之氣常隨呼吸而出入焉內灌於生門上入於泥丸上下通流如日月之運行人之動靜呼吸心宜常存之者也元氣者出於下丹田流注於身凡晝之午則陽極而陰生故會合於泥丸陰陽相推循環無窮

晝夜之間猶列宿分布焉夫能服氣固精得其節符則靈氣凝變如紫煙白雲充於三田其升爲雲其降爲雨以之漑灌五藏而植根者也上納津液下勿泄其氣氣液充滿如深井之出涌泉自然洞流無窮通於鼻門而入於口滋於其身如是則黃鉛紫汞生矣依時採而鍊之入於丹田貫諸百節自然出閭室而照眞陽之門故曰回紫抱黃入丹田者此之謂也口者玉池也其中靈液皆由脾胃消化水穀承變而生焉其源自平肘後之關衝之至於轆轤之關其分四脈下之二脈從項之後入頂之下透舌之二竅及下齒（齒縫也）出焉上之二脈入於泥丸穿於上腭之二竅及上齒出焉一氣不調則水穀不化脾胃之氣緩而

玉池乾枯焉經曰晝夜不寐乃成眞不寐者非不寢也去陰昏之氣而已九皇丹經曰晝咽靈液夜伏眞氣久則氣輪自運於三宮如波濤之聲所以心合於氣氣合於神融而且和泯泯澄湛不逐於物入於不動之境焉存黃庭者何也閉八門鎖金關澄湛靈臺掃除陰室使二氣交會於蟾宮所以制鍊瓊丹塡補血腦者也耳也鼻也口也心也命關也（耳鼻凡兩）不可妄啟發焉當收視反聽絕諸外照其名曰七蕤玉籥閉二扉此之謂也夫修大還者必先扃三要焉三要者耳也目也口也而後閉金關焉如是則太一玄泉消於幽關上貫於崑崙矣九微上仙常帶虎符者水中之金也脾者橫津也脾長一尺橫津長三寸有六分

在心之下謂之黃庭之府焉心與脾者父子也是謂火生於土靈臺之所居也鼻者中嶽也竅之左其氣之出則陽也竅之右其氣之出則陰也晝夜陰陽不定焉觀其運行始會於丹田次流於寸口朝於鼻中貫於五內歸於命門扁鵲曰一呼也其脈行乎三寸焉一吸也其脈行乎三寸焉呼吸定息其脈之行是爲六寸晝夜一萬三千五百息則脈行乎五十度而周於身矣其運行之道蓋如環之無端焉榮者陽也衛者陰也榮減一息則生寒矣衛加一息則生熱矣神能御氣則鼻不失息如嬰兒之在胎者也故胎息者上至於氣關下至於氣海非若口鼻之勞也眞人之息以踵何也氣伏於下元則其息長而遠矣出於

三焦之上則其息短而促矣葛眞人曰靈龜俊鵠千歲不食者善息故也舌之下有三穴焉左曰金津右曰玉液中曰玄膺皆涌生甘泉以灌於氣海氣海者命門也此生死之岸也曰神曰氣曰精身之三寶也保之之要有三焉始以導引百骸通流血脈以安其四體中以勤修百行抱制魂魄以全萬神終以淘鍊本元飛行日月以復其眞精眞精者得一可以仙矣治身之要在乎存想於是又有妄想眞想焉夫閉目作觀或引五色之氣或化日月之光或爲龍虎之形或作嬰兒之象或思赤珠或現金丹此妄想也閉目內視而使神識氣氣識神於是氣爲神胎形爲氣主神氣相合而自然此眞想也日月既足可以出入其

穀矣肺主乎氣者也是爲華蓋焉其下通於命關其上貫乎神
廬氣或不通則鼻塞矣於是存其白元靜調六氣呬噓呵吹呼吸也可
以革壅滯矣白元者何也肺之眞氣也能治身者莫先乎行氣
氣活則血榮血榮則精實精實則神靈而四海豐矣四海者
何也氣血精髓也其要在乎戒五傷焉多乎鹹則心傷矣多乎
苦則肺傷矣多乎酸則脾傷矣多乎辛則傷肝矣多乎甘則腎
傷矣不特此而已久於視則血傷矣久於臥則氣傷矣久於立
則骨傷矣久於坐則肉傷矣久於行則筋傷矣知此者血氣調
理上可以窮七返下可以究九還鍊眞元伏金液於是血成乳
氣成雲骨成金髓凝霜矣肝者藏魂也忍怒可以制陰抑喜可

以養陽者也一陽起於子而至於巳則六陽極矣常人之眞氣
遇極則飛散焉達生之士覩其極則內生一陰陰極於亥亥六陰也
則內生一陽陰陽相推生生無已故得神全精復與天地相久
者也此何道乎用七日來復之候以攝魂還魄鍊丹結胎者也
腎堂者玄關也心腎合爲一脈其白如綫其連如環其中廣一
寸有二分包一身之精粹是爲九天眞一靈和之妙氣至精活
命之深根者也若夫五藏六府百關百脉金津玉液日月之光
華皆在乎腎焉常能存固則二部之海水應刻定候其潮自生
至於生門矣生門者何也幽關之戸也水之邋也及冬至則玉
氣極氣極則凝爲霜結爲水夫能實其腎則凝爲白金得乎離

火則為還丹矣夫火極則炎上水極則流下故陰極則無陽陽極則無陰水火之極莫能力制悟此者斯審陰陽消長之理擘洪濛開造化提日月升崑崙以成逆會七返者也始升腦則成雲次貫骨則成髓髓滿則骨堅骨堅則生肉肉實則筋舒筋固則添血血盛則益氣氣沖則益毛髮矣脾者金臺也元氣之大根也能消穀分氣者也其脉下貫於命門在臍之下一寸有三分名曰玉環是為下丹田夫命門者何也性命之門非獨右腎而已也常溫養脾火使土氣充盈則體強而本固矣脾實氣盈則其臉如丹蓋脾者其長一尺掩於大倉若其壯實則五藏亨通虛則四支墮矣昔垂崖子張忠定公詠也見希夷先生當暑而附火

綿冠厚衲曰吾守一泓之氣不能與造化爭焉膽者六府之精也主諸氣力外應乎曰瞳鼻柱者也鍊三元之氣既久則五藏之靈光夜燭矣三魂甯者夢寐滅矣三田各有室焉其室一寸有二分陽馳陰走聖人狀之為龍虎謂其難制伏者也曰鼻曰目曰心此身前之三關也曰尾閭曰肘後曰轆轤此身後之三關也曰口曰手曰足此身外之三關也呼吸進退闕一不可焉知三田者存鍊北方之正氣採之有時還之有數自然變化九玄金液之大丹者也地戶者口中也帝鄉者額心也鼻之氣出清入玄者也夫存想發火運載河車不離乎呼吸而已於此鍊其津液而入於玄宮腎之鉛汞飛出於上道於是上下關鍵而

不泄聖胎斯成矣舌之吐縮漱津咽液當如江河之注五內源源不絕者可也養三田淨六府固神室閉邪關於是結五內之精華育大化之元胞使氣住於神宮丹回於腦可以變朽爲榮矣三田修鍊之功至則留精止胎自然三氣右旋於腦戶六陽左遶於乾宮上下順流百關俱爽則九竅洞達矣北方正一之氣其主洞房金室坎離之二氣也坎離交則日月精華自然合一而會於三田矣金室下元者腎宮也其名曰壽海尾閭不禁則滄海竭矣故曰長生至謹房中急其此之謂歟內視三房九室使內外洞徹乃存漱五牙之玉液而咽之五牙五藏也於是閉命關下金鎖制精氣欲急伏鉛汞之將飛鉛者水中之金也盈則

魄動矣汞者火中之銀也滿則魂搖矣大陽者玉堂之府也小陽者元陽之府也左膀者太和之府也右胱者太素之府也胃者中黃之府也膽者太清之府也修之治之勿令故焉斯可也善治生者先治其心將躁則安之將邪則正之將求則以捨而抑之將濁則以清而澄之行止於是造次於是久之則物冥於外神鑒於中不求靜而愈靜不求泰而彌泰於是動寂俱忘天眞自適焉五行者散而爲五混而爲一者也一者一氣也一者道之始藥之祖也故天以一陽降而生復六降而生乾陽極矣則一陰降而生姤六降而生坤十一月至四月其卦復臨泰大壯夬乾也五月至十月其卦姤遯否觀剝坤也聖人收採天地之眞氣分成二體一曰鉛二曰汞各八兩合

乎三百八十四銖二十四銖爲一兩三百八十四銖者一斤也以應於卦爻者也仰觀天道俯推漏刻以均分其火候奪取一千八十之火功以脫凡胎斯蓋起於一終於一金丹之火候也從玄根而論之則混元一判三才具焉四時遷焉從內景而論之則洪濛一判三宮具焉萬象生焉四氣運焉此天地人皆生於一者歟其妙在乎合三五之氣用九九之節符三五者何也水火土也於是閉幽門研八遯分三明其父泥丸其母雌一以收三光歸於子室精神不失矣八遯者何謂也戴九履一左三右七二四爲肩六八爲足者是也三明者何謂也二腎之宮其左爲日其右爲月而斗所居者是也吾身有日月焉使之高奔上徹於泥丸中行於

五內上下三宮循環无窮則百骸固而精髓實矣此黃庭之道也玄一者何也鍊陰魄養陽魂結玄珠而固精海者也世人以陰鍊陽其自壯而至老者乎達士以陽鍊陰其自老而復壯者乎漱鍊者先閉諸洞後轉赤龍上假玉池之津液以灌養搏添焉使上下相通是爲胎津胞液之大藥者也胎津者何也北方之中吾能深扃固鍵則三田九竅清靜而無漏其一津一氣結矣經曰飛昇上天駕玉輪晝夜七日思勿眠何也六陰六陽七復之數內鍊金丹之火候者也勿眠者常澄湛其真思不可昏昧靈臺者也百穀者土地之精也止能養形而已語曰子欲不死腸中無滓子欲長生腸中常清故宜食太和之精氣焉夫欲

實其腹先虛其心心主靜者也氣主動者也故通乎道者翱翔海宇之外而心常甯焉休息毫釐之間而氣常運焉靜然後能契至虛虛極則瑩瑩極則明明極則徹徹則天地之大莫能逃乎方寸矣心者神之宅也目者神之牕也心運則目開心住則目閉故晝耀景暮閉藏則通利華精而陰陽調矣榮衞二氣注行乎六合隱於卯酉藏於二腎腎之左玉房也太和眞人居焉腎之右金室也太玄玉女居焉北斗者內有四輔外有三杓常混合於氣海氣海者初九潛龍建子之位也經曰知雌守雄可無老何謂也雄者火龍也善食紫金黃芽其性好動而不息焉雌者水虎也善食紅銀白雪其性好馳而無定焉通乎道者使

龍虎潛交餌之以紫金黃芽養之以紅銀白雪故得雄依雌戀虎伏龍潛自然風雨順序天地之閒用赤龍右攬之者七左攬之者九漱者十有六琢齒者二於是分三咽焉先右次左次中此陰交者也閉氣三十有六其數足矣出而復閉用赤龍左攬之者七右攬之者九漱者三十有三琢齒者三於是三咽焉先左次右次中此陽交者也凡閉氣一百九十二以火二八兩煅之所謂火候者也

水火篇　火本司天水本司地　一升一降用乃旣濟

至游子曰人身有三昧之火焉一曰君火是爲上昧其心是也二曰臣火是爲中昧其腎是也三曰民火是爲下昧其膀胱是

也今之所行者有曰長生之火有曰周天之火是火者不知斂散之法則炎上而爲孽矣古詩不云乎本因敲石光遂致烘天熱其是之謂歟大抵火不可以無也大能去三尸斯不死矣小能去九蟲斯不病矣要知以歸宿而後可也夫孰知水之功哉水之在人也爲汗爲洟爲血爲洩爲矢爲涎爲沫此數者皆水之在人而外驚者也其在內也腦爲髓海心爲血海丹田爲氣海脾胃爲水穀之海百骸則百川也四海流通則百川灌盈矣莊子曰水之性不雜則清不動則平鬱閉而不流亦莫能清矣故曰戶樞不蠹流水不腐亦其理歟劉高尙所以作活法也蘇子瞻居乎白鶴之峯感乳泉而賦之其理深矣惜乎能言之而

不能行也學者於是當明水火旣濟之法夫火在心爲性者也水在腎爲命者也二者實相須以濟焉腎之水非心之火養之則不能上升矣心之火非腎之水藏之則不能下降矣夫能長養成就上際下蟠旁通曲引於三元九宮五藏百節斯可以保固而長存者也是以崔子曰定中如得水火透便是長生不死人

坎離篇

厥陰生坎厥陽生離深明其用久視之基

至游子曰天地相去八萬四千里在人之身其心則天也其腎則地也相去八寸四分合乎天地之數者也故天氣下降則心氣下至於腎腎爲坎者也地氣上升則腎氣上至於心心爲離

者也天地交泰萬物生焉坎離旣濟黃芽出焉以類推之離爲陽則坎爲陰也離爲日則坎爲月也離爲火則坎爲水也離爲性則坎爲命也離爲龍則坎爲虎也離爲奇則坎爲偶也離爲鉛則坎爲汞也離爲液則坎爲氣也昔海蟾子以謂五行四象者卽坎離之訣也吾觀日魂月魄晝夜相隨而不停性命關連人而不知若能明天地升降之運知日月交合之宜氣中生液液中生氣陰中有陽陽中有陰則坎離成矣惟玆要訣人罕知焉馬自然所閱方外士其數千百矣其說不過咽津行氣存想胎息周天火候而已功成矣心精專則其內不傾上合三焦而下玉漿取津於玄膺入於明堂溉於其喉神明通矣斯乃下有

還丹則必上烹元液使陰盡而陽生火抽而水添循環而不止何以取津乎攪漱舌之下則波濤自滿嚥之則注於丹海矣大功欲成者其邪關外塞命門中關乎肺者主乎榮衛二氣其在於腎是爲金水相生父子之道也行三十六咽於玉池則百脈通而血液滋矣此七返者也何謂也騰腦則成雲降口則成水傳肺則成唾傳心則成血傳肝則成精傳脾則成液傳腎則成二脈而爲陰精陽粹者也金津玉液者陰陽之所生也夫能上經七返傳入於二腎下變九還傳至於腦上下往來而不息於是爲瓊膏玉霜者歟大功漸著則元氣充實八素之液流通其腎受精貫於五內更九九之眞火氣滿候足則金丹成矣

太極篇

身有橫津太極之根
葆其中黃形可長存

東陽子曰人受中氣以生與天地同於一稟者也易曰易有太極是生兩儀太極者大中之謂也春秋傳曰人受天地之中以生所謂命也人之就胎其腎先受形焉次之以生五藏故腎爲命門者也其左爲少陽爲天爲日其右爲太陰爲地爲月是一身之太極判而始生者也天地所以能長且久者以太極常若也人之所以長生久視者以中氣不失也故古先至人言養生者以身之中謂之黃庭焉黃者中之色也庭者中之所生也正當二腎之間者也其上至於魂庭魂庭者脾也其下至於關元關元者氣海也上下在臍各三寸前對生門後至密戶生門者

臍也密戶者精室也其中氣液流通上極於泥丸下至於衡端三元九宮八眞二十四景悉以黃庭爲之主焉人之有黃庭卽天地之有太極老氏之謂谷神也谷神者何謂歟谷言其虛而受神之所藏也玄牝者二腎也其左爲玄玄者天之色也其右爲牝牝者地之類也天地呼吸之氣出入於此故曰天地之根綿綿若存用之不勤此所謂胎息者也審能修之常存而勿失雖與天地並焉可也然修之豈易也耶其必有道焉要之運用不過乎心保藏不過乎腎涵養和會不過乎脾致一守靜積力久則必有得矣故修之之道以祕嗇眞氣爲本洿泄者其大忌也經曰閉絕命門保玉都百年方酢壽有餘可不戒哉吾觀

臍之下三寸是爲橫津化爲精水流溢於外焉閉之唯在乎重密重密則精氣固矣此吾之眞氣者也得不兢兢謹謹以保持也哉

火候篇 内丹之基資火乃成 周天之度勿失常經

至游子曰閉氣二十有四其數足矣出則復行年六十有四遇海蟾子於是灑然而悟平日所聞皆非也然則其要何哉有二八兩之藥傳送於爐鼎使龍虎交加千萬遍而不止則大丹於是就矣吕公詩云有人問我長生法遙指天邊日月輪眞知言哉

甲庚篇 東西定位金木既彰 于寅于申鍊之有方

至游子曰論子午者多矣子者北坎太元之水也吾觀乎天文上屬玄枵之躔當女虛危之舍下應乎齊之野在於人其配腎焉推於卦氣爲復之卦一陽始生之卦也午者南離陽明之火也吾觀乎天文上屬鶉火之躔當柳星張之舍下應乎周之野在於人其配心焉推之卦氣爲姤之卦一陰始生之時也子雖爲陰一陽生於其中謂之陰中有陽焉午雖爲陽一陰生於其中謂之陽中有陰焉此學者所共知也夫學者以一陽之初動元氣上升皆知握固盤膝升身進火運金精於髓海滿神水於高源鼻氣綿綿內安神識至丑而止俟元氣傳至於亭午之時而合於心火此水火之交感者也以一陰之初動液血迎合皆

知盤足疊手安定心神鼻氣綿綿滿口含津勿吐勿咽運心之火上合於玉液交心腎之氣成旣濟之功至未而止候心血傳至於亥子之時而合於腎水此水火之還元者也默然旋斡其功自謂能行子午而交龍虎矣夫行子午之功者蓋欲交龍虎而還大丹然龍虎未有不能生之而能交之者也故行子午之功必在乎生龍虎其妙本乎鍊甲庚者也試歷論之鍊甲庚者何也或以謂甲寄在寅寅者火之所生而王於午本東南之氣也是爲液血變化之方陽龍生成之地故鍊甲必於寅之時焉庚寄在申申者水之所生而王於子本西北之氣也是爲精血變化之方陰虎生成之地故鍊庚必於申之時焉是爲龍虎所

生之方而不知所以生龍虎之妙矣夫火生於寅而王於午其後受胎養於丑者也水生於申而王於子其受胎養於未者也凡物未有不先受胎養而有生有王也前人行子午之功至丑而止者丑寅東北之卦也並處於艮宮其氣均平傳送爲近蓋丑之初時神水漸降於華池當以舌攪於上腭行咽飲於重樓玉液既通蹐於重樓則甲之木受玉液而傳養矣甲有所養則肝之木生肝之木生則傳之於心至此則心之火王焉是以玉液傳至於午地感心之火而化血謂之陽龍也行午之功至未而止者未申西南之卦也並處於坤宮其氣均平傳送爲近未之時眞藥將聚於金鼎則鼻之息多入少出固眞火於膵之土眞

火既傳養於脾之土則庚之金復受脾之土而傳養矣庚有所養則肺之金生肺之金生則傳之於腎至此則腎水王焉故心之血傳至於子地感陰氣而化精謂之陰虎也是以太白眞人歌曰五行顛到術龍從火裏出陰陽不順行虎向水中生呂公曰陽龍還向離宮出陰虎仍從坎位生太上內日月經曰元氣入心化為血焉血者精之源神之母流陰入於腎宮則化為精信乎鍊甲庚生龍虎之妙誠本乎丑未也然神水降於華池謂之玉液行咽飲於丑之時者何以證之靈寶道要曰東望扶桑未曉升身漸過重樓驟馬數游宇宙少男止至揚州艮少男也揚州者丑之地也吾觀乎天文丑者上屬乎星紀之躔當斗牛

女之舍下應揚州之地者也張平叔詩曰金鼎未留朱裏汞玉池先下水中銀則行咽飲於丑之時也明矣然液血聚於金鼎謂之眞藥行養火於未之時者何以證之靈寶道要曰採藥須憑玉兔成親必在黃婆侯至雍州相見奉送一曲陽歌又曰西南火入雍州何也玉兔金精也黃婆脾土也其坤西南之位也雍州者未之地也吾觀乎天文未者上屬鶉首之躔當井鬼柳之舍下應雍州之地也張平叔詩曰要知產藥川源處只在西南是本鄉此行養火於未之時也明矣夫生龍虎之妙在乎鍊甲庚以成之而收功於子午焉行子午之功而昧此機要則惡能成其變化哉雖然達者行修鍊以通關節非一日之力而後

至也探微妙以換凡胎其悟必有因乎吾嘗權其至當曰運河車之正氣泝尾閭衝夾脊透玉京和二物於泥丸還大丹於丹竈奪造化之權成長生之道者不過鍊甲庚而已豈不祕哉

崑崙篇 崑崙之巔是爲泥丸百神所宅昇舉之門

至游子曰吾聞之太上曰道一而已一者斯眞一之謂乎黃庭經曰子欲不死修崑崙崑崙者泥丸也其猶天焉陰不升而陽不降則在於物也其不能造化矣在於人也其亦不能運轉不息與天地同流者也故曰向上一路千聖不傳其惟吾所謂眞一而已爾桓凱嘗授道於仙君李桓因以桓爲氏仙君曰金丹外藥飛步隱身坎離交際汝皆已究達而未聞大道也夫默朝

上帝者實昇舉之門焉然後可以超眞不夜之鄉返魂不死之藥玉泉出崑崙之山金丹出日月之國其山也高不滿尺大不盈升三帝共居百神所宅悟此法門朝眞萬遍功行純備飛昇紫霄在乎方寸而已爾眉之間神光之戶玉門金柱相間而不通惟得祕語靈文斯可至矣夫身之中有三萬六千精光之神焉一萬二千魂魄之君焉泥丸之中有長生不死之大君焉二儀四象八卦九宮方丈蓬壺並悉圓滿無少不具日月在乎崑崙之下流光散於金池金者內應於肺肺者外應於鼻木者內應於肝肝者外應於目目隨五色而盲鼻逐五香而塞金木間隔流光外門神珠散失斯其至於死者耶夫能回日月之華景

照太極之崑崙山者何道也吾左右之目者日月也照於十有二時之中於是天門開焉眞仙自至而返童矣三年而結黃雲千日而成聖胎九年而登金闕十有二年而登三台如是則龍虎自然交矣上帝安於金臺衆神惟慕瞻乎天表仙君因告凱曰汝受靈文汝心當如死灰焉積功十有二年斯躡於仙梯白光生於圓象紫氣衝於雲霓青與天地齊矣凱下拜登受仙君中言曰內照返靈光太一含眞芳馨香散華谷鬱鬱生紫房天門開上蒼默默朝玉皇知此則靈光自照內境精明矣吾觀夫竺乾之象其頂出白色在乎圓光之中而坐寶蓮然則道之成矣佛老豈有異乎

衆氣篇 資穀以強資氣以靈 強則有衰靈則長生

至游子曰夫人稟天地元氣而生故一吐一納內外相應焉六氣者分屬於五藏餘一氣則包乎三焦者也能服其氣一年則氣通矣二年則氣行矣三年則氣成凝結爲玄珠矣氣者道也道者虛無也虛無者自然也自然者無爲也無爲者心也心不動者何也內心不起則外境不入內外安靜則神和神和則氣和氣和則元氣自充元氣自充則五藏滋潤五藏滋潤則百脈流通百脈流通則津液上應津液上應則五味止絕飢渴不生返老還童當自茲始矣故始也氣化爲血血化爲精精化爲神一年易氣二年易血三年易脈四年易肉五年易髓六年易筋

七年易骨八年易髮九年易形三萬六千神居於其身化爲仙人矣夫神者無形之至靈也故神稟於道靜而合乎性爲人稟於神動而合乎情焉是以率性則神凝久則神止極則神遷止則生遷則死皆情之所移非神之所使也服氣之士一念而神升乎三界之外下登乎崑崙之邱入於絳宮徹於湧泉使元氣輪轉而不窮經曰元氣流通不死之道也

服霧篇天地之精散而爲霧餌其英華形可以駐

東華玉妃嘗告張微子曰吾有服霧之方微子曰敢問何謂也玉妃曰霧者山澤華精金石之盈氣也久服之能散形入空與雲合體矣微子曰敢咨其方玉妃曰吾以平旦之初坐臥任已

先瞑其目內觀五藏而後口出呼氣二十有四過目見五色之氣繞纏乎尺宅之上納乎玉池之中者五十過咽津者亦如之旣祝曰太陽發輝雲霧四遷結氣宛曲五色洞天神烟合起金石華眞藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五靈化分合明扇靈時乘六雲和攝我身上昇九天旣已復琢齒者七咽液者七久而行之可以乘雲霧而逝矣

內景篇一身之中有神司之心安神甯形則不衰

梁邱子曰黃庭者腦中心中脾中者也經曰琴心三疊舞仙胎何也琴和也疊積也存三丹田使和積如一胎仙者胎息也猶胎在腹有氣而無息也經曰七蕤玉籥閉兩扉何也七竅閉合

譬夫關籥用之以道不妄開焉存神閉目者二扉也經曰重疊金關密樞機何也守精神而不泄也經曰靈臺盤固不衰竭何也心者靈臺也有神靈居之靜則守一動則存神神全則體安斯不衰竭矣經曰天中之嶽精謹修何也天中之嶽者鼻也數按其左右則其氣平矣所謂灌溉中嶽者也經曰宅中有眞常衣丹審能見之無疾患何也元陽子曰常存心神則無病矣經曰翳鬱道煙主清濁何也翳鬱者木象也得火則煙生得陽則氣清清則目明濁則目暗矣經曰心部之宮蓮含華主適寒熱榮衛和何也寒熱陰陽靜躁之氣也人常和適以榮衛其身老子所謂躁勝寒靜勝熱清靜爲天下正者也經曰外應口舌吐

五華臨絕呼之亦登蘇何也心主口舌者也吐納五藏之津辨識五行之味有疾則當存丹元童子朱衣赤冠以救護焉經曰肝部之宮翠重裏主諸關鏡聰明始何也青陽之本始竅於目五行之關鏡也經曰攝魂還魄永無傾何也月之三日十有三日二十有三日其夕三魂棄尸游於外攝之者常仰視去枕伸足交手於心之上瞑目閉氣三息扣齒三通旣以存心之中有赤氣如雞子從內出於咽中赤氣益大覆於其身而變成火以焚其身覺其體小熱則呼三魂之名曰爽靈胎光幽精而微祝曰太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安甯神寶玉室與我復生不得妄動監者太靈　若欲飛行惟詣上清若有飢渴得飲玉

精月之朔望及晦七魄流蕩則夕當仰眠伸足以其掌掩耳令指相接於頸上閉息七過叩齒七通心存鼻端白氣其大如豆須臾漸大冠於其身上下九重其氣忽成二青龍在二眉之中白虎在於鼻之左右朱雀在於心之上靈蛇在於左足之下有二玉女衣錦衣手執火光當於耳門既已嚥唾七過呼七魄之名曰尸狗伏矢雀陰吞賊非毒陰穢臭肺則祝曰素氣九還制魄邪姦天狩守戶嬌女執關鍊魂和柔與我相安不得妄動看察形顏若有飢渴飲日月丹經曰腎部之宮玄闕員中有童子冥上玄主諸六府九液源外應兩耳青液津何也上玄者心也氣與腎連故五藏六府九液相交百脉流通廢一不可焉九液者九竅之津也腎宮主於耳其氣衰則陰襲其陽和合則百脉津液流通矣腎氣充足則耳目聰明其陽不衰矣經曰二部水王對生門使人長生昇九天何也元陽子曰寒暑相推男女相成腎之左男戴日右女戴月其水王則化爲赤子赤子化爲眞人而昇於九天九天者九炁也青天之炁主生者也經曰含漱金醴吞玉英遂至不死三蟲亡何也金醴玉英口中之津也心中胃口有姹女嬰兒裸而無衣正立於胃管張口承注靈液仰吸五氣當漱滿口內外津液滿口吞之遣入玄女口中五過既畢叩齒三遍嚥液九過則三蟲亡矣經曰常念三房相通達存漱五牙不飢渴何也明堂洞房丹田之房三三如九合九爲一

五牙者五行之生氣也常以立春之日雞鳴之時入室東向九拜平坐叩齒九通思東方安寶華林青靈元始老君九千萬人下降室內鬱鬱如雲以覆其形從口而入直下於肝祝曰九氣青天元始上清皇老尊神衣服爲青役御天宮煥明歲星散輝流芳陶漑我形上食朝霞服引木精固養青牙保鎮於靈肝府充溢玉芝自生延年駐色顔及童嬰五氣混合天地長并祝已卽引青氣九咽而止經曰五嶽之雲氣彭亨保灌玉廬以白償玉廬鼻也五形圓堅無災殃何也五嶽之氣者五藏之氣也疏通無壅則三蟲自亡出入玄牝綿綿不絕於是存鍊道成虛室生白五藏堅圓斯疾不生矣經曰五靈夜燭煥八區何也五靈者五

星也羅列一身常能存之則與天地同體也經曰方寸之中念深藏何也方寸之中是爲下關在臍之下三寸其方圓一寸以藏精者也方靜圓動不動不靜惟當杜塞不可洩焉經曰內挾日月列宿陳七曜九元冠生門何也於子之時心存西方太白星在二眉之間上直入於一寸是爲玉堂紫闕左日右月次存北方辰星在於帝鄉玄宮玄宮者在於髮際五分直入一寸是也次存東方歲星在於洞闕朱臺朱臺者在目之後直入一寸是也次存南方熒惑星在於玉門華方華方者在於目眥之際五分直入五分是也次存中央鎭星在於金室長谷長谷者在於人中直入二分是也其存之如綴懸於上叩齒五通咽液五

過微祝曰高元紫闕中有五神實耀敷輝放光衝門精氣積生化爲老人首巾素容綠帔絳裙右帶流鈴左帶虎賁手把天剛散絳飛辰足躡華蓋吐芒鍊神三景保守令我得身養魂制魄乘飆飛仙故七曜者七星也配七竅者也九天者九辰也配九竅者也廢一不可焉經曰氣亡液漏非已形專閉御景乃長甯何也閉房鍊氣不違睡不多言閉情欲存日月之光是也上清有採飛根之法常以日出之初東向叩齒九通陰祝曰日魂珠景昭韜綠暎回霞赤童玄炎飆象旣已瞑目握固存五色流霞俱入於口是爲日華飛根者也於是向日吞霞四十五咽復咽液九過經曰五行相催返歸一三五合氣九九節何也五行之

生克周而復始相催之道返歸於一一者水數也是乃五行之首萬物之宗焉老子曰道生一一生二二生三三生萬物易有太極是生兩儀太極者一也一者元之稱也萬物所成故曰終歸一也三者在人則耳鼻口也五者帝精也故三五合三三爲九者也夫三五者天地之根蒂六合之要會九宮之氣節也三元之氣混成之精出入上清太素之宮能存思之則得長生之道也經曰高奔日月吾上道何也有吞月精之法俟月出西向叩齒十通微呼月晁五夫人之名而祝曰月魄皎蕭分豔騖寡婉虛靈藹鬱華結翹淳金清熒㚖容臺標於是瞑目握固存月中五色精光俱入於口其月光之中有黃氣其大如目瞳是爲

飛黃月華玉胞之精者也能修之則鬱儀奔日結璘奔月同聲相應同氣相求者也經曰玄元上下魂魄鍊一之爲物頗卒見何也資一以爲鍊神鍊神以合一一者無爲之稱也其心恬淡以得之而不可見也守真志滿一自歸已焉經曰結珠固精養神根何也結珠者咽液先後相次如珠固精不泄焉神根者形軀也經曰坐起吾俱共棟梁晝夜耀景暮閉藏通利華精調陰陽何也神以身爲屋邑是爲其棟梁者也心神用捨與目相應華精者目精也心開則目開晝陽而暮陰故曰調陰陽也經曰散髮無欲以長存五味皆至正氣還何也胎息之法仰臥散髮其枕高二寸二分屈左右手之拇指握固閉目伸左右臂去其

身五寸及漱滿口咽其津液者三微以鼻內之氣入五六息而吐之一呼一吸爲一息至十吐氣可以頤呻呻畢復爲之滿四九爲一竟焉一竟者七日一復也散髮者無爲無欲神凝液流元氣入於藏以成五味而俱至焉合五爲一寂然清靜矣

外景篇 玉牝金籥以堅其內獨浪太和可以不死

經曰上有黃庭下關元何也黃庭者在首之中明堂洞房丹田是也二眉卻入一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲丹田三者爲上元之一也黃庭者兩半而成洞房中生赤子則爲一焉常思之無失則赤子化爲真人在明堂之中故知一者在明堂者也行氣導引閉目內視安心定志混沌無涯致其精上流於泥丸

焉明堂之中有君臣洞房之中有父母丹田之中有夫婦或曰黃庭者脾也其治在中關元臍之下三寸元陽之門在於其前懸精如鏡明照於一身此道也經曰後有幽闕前命門呼吸廬門入丹田玉池清水灌靈根何也幽闕者二腎也其狀如覆盃去臍三寸上小下大有日月焉命門者臍之下也呼吸喘息者何也氣出爲呼氣入爲吸廬者鼻也是爲吐故納新之要焉眉間卻入三寸者丹田宮也玉池清水者口之津液也靈根者舌也常當琢齒漱液可以灌溉舌根焉經曰外本三陽神自來內養三陽可長生何也男八女七從此而生與日月相守天地相保焉三陽者三光之歷候也嬰兒生時一神魂魄來入於胎中鼻引陽氣取之以內養赤子眞人嬰兒是爲三陰所謂陰神也魂陽也魄陰也世之人無有道德則魂魄離身散矣夫能拘魂制魄使不動作常在身中則道合於自然者也經曰璇璣懸珠還無端玉牝金鑰身圓堅何也璇璣運轉氣脈流通而不止也閉口養神漱鍊醴泉如流珠也陰爲牝陽爲鑰兩不相傷得乎中和還精鍊形故得圓堅也經曰象以四時赤如丹仰前後卑各異門送以還丹與玄泉象龜引氣至靈根何也明堂四達應於四時眞人子丹之所居咀嚼其氣夫能思之則壽無窮焉首與足腎與心心赤腎黑本於同根水火相克故異門也丹者血也化入下元變爲白清當此之時縮鼻還之上至於泥丸下至

於口變爲玉泉以鼻引氣至於舌根咽送於腹則雷鳴應之此眞氣使之然也經曰獨食太和陰陽氣故能不死天相既何也世人食土地之精以死報地聖人食元和之氣以仙報天故學仙者朝食陽氣暮食陰氣并元氣則可以不死矣經曰道自持我神明光晝日昭昭夜自守渴自有漿飢得飽何也思心中之赤氣明照萬神守日月之光念二腎之根晝守光夜守神飢食自然之氣渴飮華池之漿則不飢渴而長生矣經曰經歷六府藏卯酉轉陽之陰藏於九何也根生六府藏於卯酉其要妙者也陽反屬陰轉體相就還藏於九九爲首焉此所謂左三右七戴九履一也常於雞鳴之時仰卧披髮琢齒三十六通呑精咽

氣斯遠死之道也經曰肝之爲氣修而長羅列五藏生三光上合三焦道飮漿何也修氣上行達於其首以補泥丸五宮六府各有所主故腎之上下有日月三光焉三光者日月星候也三焦者三關元也漿者華池也經曰我神魂魄在中央精液流泉去鼻香立於玄膺含明堂何也中央魂魄者二腎也左魂右魄晝則以魂守魄焉暮則以魄守魂焉拘魂制魄不得動作可也陰陽交接漏液失精則飮食無味鼻失芳香矣舌下者玄膺也肺者明堂也含氣咽之灌於明堂則流行於身中矣經曰通我精華調陰陽伏於玄門候天道何也此蓄精養神者也負陰抱陽調其精神夫玄門者鼻也候上都之一神使守精神以念其

身焉經曰清靜無爲神留止精神上下關分理何也內修其道
作無爲焉外修其道作無欲焉於是心不煩亂精神留止精者
也氣者道也保精息氣上下各有分理焉當精思上下部以
一神可也經曰七孔已通不知老還坐天門候陰陽下於喉
通神明過華蓋下清且涼入清靈淵見吾形何也首面七孔
精神之門戶也通利其身則不老矣朝食陽氣暮食陰氣會
於口中於是喉嚨之中有十二亭長皆持玉戟守之眞人在其
內主通氣上下者也眉者華蓋也神位其中入於腦戶見於泥
丸可以卻白駐年矣經曰還過華池動腎精立於明堂望丹田
將使諸神開命門何也從其腦戶歷脊下入於腎者也眉間卻

入一寸是爲明堂卻入三寸是爲丹田鼻者天根也引其眞氣
晝夜綿綿可也經曰隨鼻上下開二耳闚視天地在童子調和
精華理髮齒何也元氣出入於鼻上下通於二耳也天者首也
地者下部也童子者存念守一神也吸其五氣琢齒三十六通
咽津三十六過可以理玄白也經曰藏養靈根不復枯何也養
舌之根則不復枯燥舌之下有醴泉其出如流珠常含而咽之
勿妄吐也經曰閉塞命門如玉都壽傳萬歲將有餘脾中之神
游中宮何也人生左帶於精液常當愛養之勿妄施捨則精凝
如玉在於下部也可以長生焉脾者在太倉之上朝爲老君守
理暮游明堂爲太一君者也經曰通利血脈汗爲漿何也五內

安常手足汗液此神明之信也經曰上稟天氣年益長何也食其元氣則骨輕矣氣與神相和則壽三百年矣經曰服食玄氣可遂生還過七門飲太淵何也玄氣者二腎間之白氣也太淵者咽口中之醴泉也

神景篇 神出牡宮氣留牝府其氣交感以神爲御

天谷者泥丸之宮也上赤下玄左青右白其中有黃焉斯元神之府也谷神眞一之至靈者也其爲吾之性歟而心爲其用焉神靜則萬化安情動則萬化生夫能守其一守其神神斯靜矣然後眞一者在於天焉上牝者脫也泥丸之前紫微位爲紫微之前玉清位爲玉清之下明堂位爲明堂下通乎鼻鼻者牝之

戶也下牝者心也心之上玉泉位爲玉泉之上太皇位爲太皇之上金光之庭位爲金光庭之上慧泉位爲慧泉之上五靈之源位爲五靈源之上靈泉位爲過天曜出胃口入九端通天地之要而至於其口及唯之閒者牝之戶也神者氣之母也氣者神之子也不可須臾而離者也神止於牡宮則氣留於牝府故神能御乎下與氣交感升降不息自然之道也於是必加精進焉使夫妙中得定定中有神三衣足而四器空矣三衣何謂也曰性曰智曰慧四器何謂也曰耳曰目曰鼻曰舌性者神也智有通也慧有變也聖人觀性生法法無量矣於是變化至於無窮入於無爲日用而不知四器空矣六塵亡矣尙何六賊入肓

哉吾則澄其神不附於萬化神通之力綿綿守之用之何倦守之何勤凡此者空而不色色而不空無爲之妙用者也三宮者心脾之升降者也二轃者其路也上通乎天門下達乎地戶中灌漑乎三宮腦者上玄下赤左白右青其中有黃焉三陰之正太玄之中者也精外謂之溲水中謂之騰蛇其名太素之魔呼吸眞氣運行經絡者也下之心者上赤下玄左青右白其中有黃焉三陽之正太一之中者也精外謂之溲水中謂之元龜其名太玄之魔呼吸眞氣運行經絡者也脾居中央是爲二氣升降之府神氣交感之宮也吾能守乎泥丸天谷其主二千有七百息使氣定十周自然心之陽與腦之陽合於脾下達乎玉匱

過乎太倉入於尾閭出於心升於二轃狀如火輪焉元神過乎上清行乎太樞越乎靈道入於中廟歷乎腦戶出於風府傳乎二轃神氣交而百體五形其炎如火其狀如迸泉焉於是觀也神不入乎色視也神不入於聲聞也神不入於香味也吾湛湛乎其定四器可謂空也矣聖人於是知空之不空也色之不色也而得智慧於斯焉知不知孰知慧哉視不見孰知妙哉故不性之性謂之合不神之神謂之眞此其日用之定者也夫能於定之中而明不神之神不性之性則神而化性而眞與天地等其久陰陽同其運矣

頤生篇 按蹻之方出於玄策可以延年可以驅疾

施眞人曰養生者以不損爲本進道者以無病爲先吾得安樂之法十有三門焉少廣之山有神人曰金母戒黃帝曰少思寡欲則聲色自無矣太上教尹眞人曰虛心弱志則神氣永寧矣彭眞人（名竈年）曰吾嘗有目疾晝夜睜目注視以去其昏閉之少頃而再行焉積功可察秋毫矣徐眞人（名甲）曰吾嘗有目疾正坐於闇室運其睛以旋轉者其數八十有一瞑目集神而復旋轉無數功久而神光自見狀如金輪矣劉眞人（名綱）曰吾時有腦痛其風氣上攻晝夜以左右手束其頷大指以對天倉閉息運氣以攻其首其目時欹大指使氣達於頂則風隨氣散矣葛眞人曰人有首痛腦風令居幽室靜坐閉息掩耳氣極則放焉放之則輕擺其首而不止焉祛風去痛明目補髓矣朱眞人曰氣弱而形衰食多則凝塞晝夜卽其凝塞之時盤膝靜坐升身鼓腹閉息不止則六腹空而飲食進矣元眞人（名谷）曰未仙之日絕食於曠谷惟茹草木則鼓腹以衝五藏之凝滯閉息以聚三才之眞氣加之以內想以火咽其津而納其眞水焉榮衞充悅而氣和運可以延年矣左眞人（名慈）曰老而奉眞多傷於風晝夜交左右手相叉以首扣地其氣上衝乎天柱漯然汗出於四支乃已用之可以除疫可以明目而導氣王眞人（名利）曰覺寒之時幽室盤膝而坐左右手兜其腎閉息以首扣禮者五七十其汗四溢而出其寒散矣常用之和氣明目膚澤而骨健劉眞人（名可道）曰

居山者爲雪霜所侵而其腹痛坐密室亡慮亡思內想其腹對掌抱臍可以散寒氣而益元陽矣孫眞人(名守一)曰凡腹痛而腸內有蟲則斂身咽氣者十抱臍搓掌百數再搓則痛止而蟲下矣常用之補氣活血可以延年吳眞人(名遜)曰靜坐密室疊掌盤膝閉目冥心升身而凝息內觀病所自起即心傳氣百疾可瘳矣常行之可以健步可以還童袁眞人(名素)曰閉息按胯截留眞氣而還下元是爲保益之方久而不已可以益壽可以固形崔眞人(名德基)曰扣首抱頸般運神光入於天宮久而不已面目清神氣和矣劉眞人(名海蟾)曰疊指以閉玉戶法用含津勿令走失是爲鎖金關可以不夢鬼交久而不已可以延壽而飛昇蓋眞

人(名元眞)曰咽納百口不攪而自然眞水朝上矣有疾用之則病已常用之肌膚華潤呂眞人(名嵒)曰搓熱臍腎交加換手抱臍之下握其腎左右手更換焉可以集眞氣而壯下元矣

平都篇(太上玄丹至微而顯絳宮紫戶其則不遠)

中嶽眞君(蘇子玄)曰吾得太上玄丹之經焉夫二眉之間上卻入三寸分爲守雙寸田於是左面有絳臺青房焉右面有黃闕紫戶焉於絳臺中間以爲道以導之左右有臺闕伺非常之氣焉紫戶之神其名曰平靜守法王青房之神其名曰正心其神並形如嬰兒衣如其房之色手執流金之鈴暮臥及存思之時先存三神彷彿見焉乃扣齒三呼其名而祝曰紫戶青房二大神

手把流鈴身生風雲挾衞眞道來聽我前我思感感通靈利陶甄出入利正上登九門郎見九眞太上之尊祝已乃存思三一洞房九道諸要道焉左右耳有雲儀使雲儀使鳴鐘以聞九宮者耳鳴使知有自外來也聞之則錯手掩耳而祝曰赤帝在宮九眞在房請聽神命示察不祥太一流火以滅萬兇祝已以手指耳門七過面熱者佳候也頸間索索惡寒者惡之入也急臥瞑目存乎玄丹之宮太一眞君以流火之鈴煥而擲之使惡氣出則耳目內外火光烱然照於一身郤入一寸是爲明堂之宮其宮之中左有明童眞君焉右有明女眞君焉其中有明鏡神君焉三宮者理乎水火者也服綠錦之衣帶赤玉之鈴銜赤玉之鏡

其形如嬰兒向外並生焉存之既已因三呼三君名字明童名玄陽字少青明女名微陰字少元明鏡名照精字四明扣齒九通則千妖伏而萬鬼滅矣飢渴者存三君則口吐赤氣灌吾之口噏吸之斯須飢渴除矣求延年者當正心安寢在於明堂三君外向長跪口吐赤光之氣充灌吾之身斯須赤氣環遶而爲火身與火同一體內外光明良久乃止是爲日月鍊形焉郤入二寸是爲洞房之宮洞房之宮其左有無英公子焉其右有白元君焉其中有黃老君焉此飛眞之道也郤入三寸是爲丹田之宮丹田之宮其中有上元眞一帝君焉帝君有二卿共守三元眞一之道斯地眞者也郤入四寸是爲流珠之宮司命之所行者也郤入五寸是爲玉帝之

宮玉帝神母居之明堂之上一寸是爲天庭之宮上清眞女居之洞房之上一寸是爲洞眞之宮太極帝妃居之丹田之上辟方一寸是爲玄丹之宮腦精泥丸之魂宮也夫腦者一身之靈也百神之命窟津液之山源魂精之玉室也夫能腦中圓虛以灌眞萬穴直立千孔生烟德備天地混同大方故曰泥丸泥丸者形之上神也惟知吞氣納液鳴鼓扣齒而不知所因者乃泥丸之未流爾玄丹之宮正方一寸有綠室紫微之房朱烟滿乎內於是泥丸太一眞君居之其形如嬰兒坐於金牀玉帳之中服紫繡飾衣腰帶流光左把北斗七星之杓右執北辰之星北辰者北極不動星也太上龍書云正坐玄丹不偏不邪言此道

也暮夜寢處去諸思念坐臥任意先存北極辰星之中有紫氣來入於玄丹之宮須臾滿溢出於身外而周於身內外與紫房合體矣又存日來入於玄丹之宮中有紫氣視之如闇中之火珠已乃存上清中黃太一眞君從北極紫氣之中來下於玄丹之宮已又存其身忽然上入玄丹之宮在太一之前對坐其服邑任意因心起再拜稽首膝前問道乃嚥紫氣三十過嚥津三十過已又存北斗七星內有赤氣如絃焉徑下入於玄丹之宮於是太一及其身俱承日而行入於赤氣之道上詣於北斗魁中行之十四年則與太一同游七元之綱十六年則受書於上清矣夕一存之唯數而已不可廢也專修此者不必三一也凡

月之一日三日七日十有五日與夫夜半之時存玄丹宮中太一眞君正坐向外口吐紫氣下入我口隨卽嚥之者五十過微祝曰太上眞皇中黃紫君厥號規英字曰化玄金牀玉帳紫繡錦裙腰帶火鈴斬邪滅姦手把星精頂生日眞平坐吐氣使我嚥津與我同語宴服玄丹鍊灌七魄和柔三魂神靈奉衛使我飛仙五藏自生還白童顏受書上清司命帝君所願所欲百福惟新旣已復存其身上入於玄丹之宮寢息太上之前焉玄丹者何也泥丸之神也元眞一經曰氣結爲精精感爲神神爲眞人眞人升爲赤子此眞一者也故守三一者爲地眞矣守洞房者爲眞人矣守玄丹者爲太微官矣守一之道當存北斗七星

以魁爲蓋以柄指前赤子居中於北斗七星冉冉至於吾頂之上星腳向天以正指前者存陽明陰精在於後存天闕之星令云吾口七尺星對口之前黃氣陽精三道順行焉然七星者各有童子一曰陽明之星其名樞明二曰陰精之星其名曜靈三曰眞人之星其名北元四曰玄冥之星其名實精五曰丹元之星其名丹嬰六曰北極之星其名虔清七曰天戊之星其名紫英常存之在於一星之上則百邪不姦凶氣滅亡矣內視中方曰欲登清靈當存五星密至密行不出宇庭其存之之法於夜半生氣之時平坐榻上向月建所在叩齒九通嚥津三十過北向再拜陰祝曰謹白太上太極眞君請五方五帝五靈神使共

相見祝已乃瞑目存想五星如綴懸於上於是北方辰星在於首之上東方歲星在於左西方太白在於右南方熒惑在於二膝中間中央鎮星在於心常行之久則見星之精爲五老至矣可以從之問飛仙之道焉黃伯嚴(名敬)有鍊形之方曰想北極之中輔星而思之倐欻之中有太陽赤童持朱旌招搖之火以燒其身鍊去三尸可以長生矣石湯傳其方常存其眉間有星其光如豆思念之其赤如火須臾蓋於面目以周於身忽然忘其形惟見其火正赤良久而滅而身復舊焉樂子長有漱華池之方曰常含棗核如兒吮乳久之乃滿嚥其三分而留二分與氣俱嚥焉其名曰還精可以周而復始者也雞鳴而起扣齒三十六通至於三百則齒之搖者固齲者愈痛者止矣於是有食五牙之方先東向扣齒九通而祝曰東方青芽紫雲流霞三素徘徊玄霜玉羅服食晨暉飲嚥朝華旣已想以舌之上唇之外取津嚥液三十過一舐接津液輒一嚥而存青色入於其肝行之十年東方老人來授以青眞之經矣次南向扣齒九通而祝曰南方朱鳥丹霞太微九道降煙發布景暉服食靈晨飲以丹池祝已以舌舐下唇之外取津嚥之三十過存液之赤氣入於其心行之十年南極老人來授以景丹之經矣次西向扣齒九通而祝曰西方上明飛霞金液服食太明素靈之精飲以玉酒晨華啟靈使登虛皇上升高清祝已以舌舐唇之內取津而嚥之

三十過存液之白氣入於其肺行之十年西方老人來授以素符威神之符矣次北向扣齒九通而祝曰北方玄滋度雲啟胎綠霞三升紫蓋蒼晨服食日華飲以瓊飴祝已以舌舐下唇之內取津而嚥液三十過存液之蒼色入於其腎行之十年北極老人來授以玄籙寶明之符矣次南坐上扣齒九通而祝曰戊已之元黃素五雲四霞紫清八景九晨二明激輝七曜靈尊和津灌氣服食中元琳華親胎飲以醴泉祝已以漱滿口之中玄膺內外及舌齒之間上下表裏通匝取津而隨嚥之四十過存液之黃色入於其脾行之十年中央黃老君來授以黃氣陽精藏天隱月逐綠章青腰虎書矣此五符者皆可以一合而上升

者也夫玄與四老俱升者則四極老人復一時俱降同共上升乃各隨方而游非一一先去也然其次可以常行之不必雞鳴平坐寂念體神清閑皆可為之也

鍊精篇 雞鳴而興咀嚼玉泉 外禦百侮內安三田

孫真人曰清旦未語之時咀嚼玉泉而徐嚥之凡二七過於是叩齒十有四久行之其精滿矣潤乎一身髮欲常理齒欲常扣津欲多嚥氣欲常清手欲在面足欲頻行耳欲常摩目欲常搓凡寅之時而為導引焉扣齒三十有六以集其神存想丹田五藏之色之象而一周焉然後澄也二息并絕其念使其心常存於下丹田 行住坐臥常如此存心 久之神氣自住諸疾不生若夫怨怒憂

懼煩惱邪之思欲奔競修眞之大禁也一動則元氣損矣此之謂內丹陰施惠於人此之謂外丹

純陽篇太一之鼎以酉爲模呼吸百刻是謂神符

黃帝游於青城之野見廣成子岐伯黃谷子而問道焉於是得百刻之神符純陽子曰刻始於一而吾之息百三十有五焉子午卯酉之時其刻九餘八而已盈乎百之數則呼吸定於一通乎晝夜吾之息萬三千五百環周於身於是經絡血脈流行五十營而內丹生矣曰卯曰酉二分之數也其可不明乎仲春之火太陽也謂之火忌於是察進退之理以龍從虎而神符斯至矣蓋吾以兌之金爲澤水生於金金生於土而爲太一之鼎是

所謂酉模也吾方進火焉三千日而珠琳成甲膽也子戌申午辰寅乙肝也未卯酉巳亥丑丙小腸也子申午寅辰戌丁心也丑卯巳未酉亥戊胃也子寅辰午申戌己脾也丑卯未巳酉亥庚大腸也子辰寅戌午申辛肺也酉卯巳丑亥未壬膀胱也子寅辰午申戌癸腎也丑卯巳未酉亥是所謂純陽也天地無之則萬物不生矣吾得之以爲生成之方壬爲天機丙爲地紐以六甲還天地終五之道斯大道也古之鼎有五其大容水二升其高五寸半其名曰丹砂接天地之元氣也容水一斗其高一尺其名曰秋石接乎十干皆九日而更焉容水一斗六升其高一尺六寸其名曰白馬接日月之數日更焉容水二斗八升其高二尺八寸其名曰白雪接二十有八宿旬有五日而更焉容水二斗四升其

高二尺四寸其名曰黃芽拔二十有四氣亦曰更焉今之鼎有九九陽數也鼎之實金汞丹砂也其大五升隨其形五日而更九日而周

華陽篇　日月之樞天地之機　華陽著書憲章其師

華陽子曰吾有返老還童之方焉內丹就則眞氣生矣外丹成則凡骨健矣純陽子曰晨興則噓惡濁之津以開其胃呵心之氣以搓其臉夫心氣者升則爲色散則爲脈流則爲血凝則爲膏矣次以濃津塗其尺宅內接眞氣自然酡顏夫欲採益下元者則採龍虎之精凝於黃庭而爲內丹內丹者可以得長生者也鍊金石補丹田爲內大藥大藥者可以不死者也純陽子曰

手搓臍之下以盡九九之數復以左右手更換兜其外腎其數以九焉及乎晡時則噓氣而搐外腎收膀胱之氣於丹田納心之氣於下部心火也當常降於下默照如火輪之旋轉焉其驗雖遲其功大矣故曰腎者氣海也心者神都也保守無虧搓之兜之搐之噓之左右手抱其臍既困則卧而屈膝焉以外腎與臍相對自然下元堅固而交合內丹矣凡交坎離者必取其卯酉之時可也交龍虎者必取其子午之時可也古之上聖養陽不養陰鍊龍不鍊虎孰測其妙哉夫用卯以交於坎離於是閉息靜坐使氣液相向內滋乎五藏外充乎四體焉用午以交於虎於是滿口含津使鉛投於汞丹砂凝結採補還丹成矣腎中

生氣以氣還腎其名曰小還丹心中生神以神還心其名曰中還丹腦中生髓以髓還腦其名曰大還丹龍虎交者小還也內觀者中還也肘後者大還也純陽子曰殺夫救婦當尋其母審五行之生剋隨四時之盛衰可謂盡善矣雖然殺夫尋母止可救補於五藏之不足而已引子殺鬼止可抽瀉本宮之有餘而已凡本宮之不足當尋母而呵之使氣還於田子母相生般運鍊形焉太陰鍊形者何也以咽中取水灌乎四支玉液鍊形者是也太陽鍊形者何也以丹中駁氣焚於百骨金液鍊形者是也陰鍊陽其效遲矣陽鍊陰其功細矣夫於亭午氣王之時靜坐升身鼻中出息不厭其長也氣滿而汗微出其名曰眞珠浴

午之後氣弱之時偃卧運氣於手足之間而不凝滯及其氣滿則收還於丹元再收不厭其多也將入丹元頻嚥頻搐斯為妙矣若夫肘後還精補腦之餘眞水下降而用既濟之訣與夫還丹之餘氣上升而焚身於時皆不可以用此也金石可取為外丹而客氣終不為吾身也坎離可採為內丹而虛氣終不能常用也昔人取眞陰眞陽凝結而為內丹於氣之中復取眞氣還於黃庭其行之也當於亭午五氣會合之際注意採之此乃赫赤金丹一日自成旬日進功奪三百之期者也辰巳之交採肝之精英其名曰青金丹未申之交採心之精英其名曰紅液丹子午之交採脾之精英其名曰黃芽丹戌亥之交採肺之精英

其名曰西華丹丑寅之交採腎之精英其名曰太微丹凡有一丹斯可以壽百齡矣五丹鍊聚久視之法也取眞氣以鍊氣於是乎氣中有氣其氣生神神在卽形在矣隨大運以鍊眞氣隨小運以鍊元氣固可以長生延年者也然未若一日而鍊五氣十日而結大丹絕念以守眞息留氣以養元神始在五藏次餘一宮氣中生神鍊神合道者也周天火候之理蓋不一焉閉息以攻病脅腹以補衰升身以通經絡按膀以健腰膝所貴乎時日無差進退有數加減當理抽添合宜而已善鍊丹者以三昧之氣依乎周天之運五日一氣節次而進之積之百息曰小成千息曰中成萬息曰大成午之前鍊形不厭乎頻昇而引也午

之後鍊丹不厭乎頻嚥而飲也進火何以加減乎始以乾者也次以兌終以坤始以鍊次以兩終以斤皆進火之理也內觀者何也觀已不觀物觀內不觀外者也吾有觀心之法一念不生如持盤水湛然常清焉吾有觀天之法終日靜坐默朝上帝焉吾有觀鼻之法常如垂絲鼻上升而復入降而復升焉內觀之至也則氣入泥丸神超內院矣彼沙門入定久而昏寂止於陰神出殼而已道家坐忘久而頑著神氣豈能成就哉故內觀之法以淨心爲本以絕想爲用下心之火於丹田不計功程蓋如達磨所謂一念不漏自然內定而結元神焉夫氣胎息易行而難就者何也爲有妄識心者也眞胎息難行而易成者何也爲

有清靜性者也胎息之訣閉其所入之氣留其所傳之息綿綿若存用之不勤可也於是有朝元之方於子之時氣生及午而上朝於心於午之時液生及子而下還於腎龍虎交而成丹其名曰下朝元以鉛汞分胎以成其神三陽上升於內院其名曰上朝元夫鍊氣而氣見本色矣鍊神而神入元宮矣以眞火散其陰魔於是丹就而氣自朝焉氣眞而神自朝焉於午之前靜坐鼻之中長引其氣自合於中元矣於子之前靜坐歛身噓氣則自朝於下元矣日出之前靜坐升身偃脊則氣自朝於上元矣何以謂之還精補腦乎夫精在於腎以氣補之可以長生者也氣在於心以神安之可以不死者也髓出於腦以眞陰眞陽

補之可以返老還童者也若夫抽腎之氣於肘之後飛入上宮是以眞陰補之也還其眞氣而內觀超於內院是以眞陽補之也終日嘿嘿忘慮絕機二氣互交凝於髓海是以陰陽補之也眞陰補之其法不出丑寅之間升身直腰偃脊閉其雙關而動焉少者月開之老者百日開之開其雙關而復閉其上關開數如前既入上宮卽既濟矣既濟未濟何道也坎離匹配者滋益五藏未能成丹也龍虎交際者聚集五氣而未能朝元也惟丹成於未濟神會於純陽而後可也純陽子爲陸居神仙長生不死者坎離相交之功也爲純陽上眞棄殼升仙者龍虎相交之功也坎離之交在於離離之卦含津引氣是也陰中取陽陽中取

陰可以長生不死而已卽日其丹成純陽之氣生則不比乎腎氣之中有陰虎者也卽日其髓滿純陽之水降則不比乎心液之中有陽龍者也上水下火旣濟之義也故無鼎中之眞水不可以制純陽之氣無丹中之眞火不可以鍊純陽之質一升一降以陽鍊陰陰盡純陽於是陽神自聚上朝於天宮指日而出殼矣旣濟之法者蓋取午之前前起後起於焚身法中而用還丹嘸法者也出入分形者何道也或以鼻之上吾緜使升入天宮焉或以地湧起物象使神離於本位焉俱可以分形者也或以鶴出巢而沖天門或以龍出水而入碧落或以三級紅樓或以七層寶塔或以花村或以枯木皆可以出殼者也是之謂調

神升仙之法歟夫人之始卽父母之精血而爲腎腎者丹也卽吾之身陰陽而爲丹者眞丹也丹成則眞氣生矣至於眞氣足而後始可以造化爲升之鍊形則騰舉矣留之鍊氣則棄殼矣若無內丹止用腎氣之升納以求分形則不過乎陰靈誤出於天門鬼仙之道也保守腎氣取陰陽之粹凝而爲丹丹成氣足隨時鍊氣則元氣朝而眞神集矣隨方調神神自成體又何必調神之法分形之像乎學者患址不立而求分形之訣縱或能出天門而往來不熟出入有差冥冥眞靈不能再入其身是謂之咎亦可悲夫

觀天篇 一氣之元以道爲本 水火以交陰陽以運

沖虛子本太上所論沖虛子注釋曰元氣者以道爲本要在乎精勤於水火水火者何也心腎之氣液相生者也於是鍊其陰陽陰陽者何也日魂也月魄也使之和暢而不失其度焉金木相刑者也因刑而成器矣龍者陽而生於離者也虎者陰而生於坎者也此黃芽之名者乎修道者有三界焉首者天界之首也是爲上元天谷泥丸之宮萬神之所聚焉二萬六千神之所經由焉蓋運用升降般神入腦之路歟大槌骨者天界關也升沉上下往來循環之途一撞可以達於天關矣自下而升是爲轆轤之關其中有藥是爲黃芽白雪者乎心者絳宮也心安則神安心亂則神亂萬神於是取則焉其形丹鳳其名赤龍蓋屬南方之火者

也以心之液鍊肺之氣則爲金膏矣絳宮之後有太玄之關血臟之府何也心之中生乎眞水眞水者玄也臍之下三寸其名曰大海內有龜蛇潛藏元氣者也修生者能知所以呼吸斯養眞之本乎左者腎也右者命也抱守元氣烹鍊性命煆陰以爲陽可以安樂延年矣腎之中有神焉未悟則謂之烈女既成則謂之元君未鍊則爲元龜已鍊則爲白鹿其二首四足者歟大海有寶瓶焉其藏眞精謂之九還七返不死之丹後有尾閭之關中有二竅通於轆轤從尾閭而上始運也過於太玄再運也過於轆轤斯一撞而通二關者也左者文氣也右者武氣也上通於天界左有青龍右有白虎此二氣也世之人於子之後午

之前漱嚥其津液華池然三關未啟則爲納氣於空寂嚥水於虛腸何以得納於極陽之首泥丸之宮而造化乎必子之後一陽初生安鑪下火集陽神於內院擒龍虎於壺中此煆鍊精華驅逐鬼神之妙者也人之一呼一吸也其行各三寸定其一息則晝夜行一萬三千有五百息而周於一身定息般運則龍虎之胎可以成矣老子曰知其母復知其子既知其子復守其母子母相戀同守於明堂則內之神嬰不絕矣明堂者泥丸也子母者陰陽之本也其要何如哉養其陽神鍊其陰魄精以爲氣氣以爲神神以合道功成行滿乃長生久視之道也

觀空篇 動或不撓滯或不通當究其極以觀五空

道樞

希夷先生曰欲究空之無空莫若神之與慧斯太空之蹊也於是有五空焉其一曰頑空何也虛而不化滯而不通陰沈胚渾清氣埋藏而不發陽虛質樸而不止其爲至愚者也其二曰性空何也虛而不受靜而能清惟任乎離中之虛而不知坎中之滿扃其衆妙守於孤陰終爲杳冥之鬼是爲斷見者也其三曰法空何也動而不撓靜而能生塊然勿用於潛龍乾位初通於玄谷在乎無邑無形之中無事也無爲也合於天道焉是爲得道之初者也其四曰真空何也知邑不邑知空不空於是真空一變而生真道真道一變而生真神真神一變而物無不備矣是爲神仙者也其五曰不空何也天者高且清矣而有日月星

辰焉地者靜且甯也而有山川草木焉人者虛且無也而爲仙焉三者出虛而後成者也一神變而千神形矣一氣化而九氣和矣故動者靜爲基有者無爲本斯亢龍回首之高眞者也

太清篇 五行四象修道之要夫能知之於以觀妙

修道者必明天五行四象焉四象者一曰金翁二曰姹女三曰嬰兒四曰黃婆然後知陰陽升降七寶運用之理矣五行者五藏也肝者木也其干甲乙其中有氣名曰青龍道於夾脊之左經絡之上流而入於其目其化爲淚淚者眞水之餘氣也流而入於上腭之左是謂金液者也肺者金也其干庚辛其中有氣名曰白虎道於夾脊之右入於其鼻其化爲涕涕者眞金之餘氣也流而入於上腭之

右是謂還丹者也心者火也其干丙丁其中有氣名曰朱雀道於心脈之絡入於舌下其化爲津嚥而入於心其化爲血血者眞火之餘氣也流而入於舌之左是謂神水者也腎者水也其干壬癸其中有氣名曰玄武道於前之經絡之右而入於其耳流於舌之右是謂華池者也脾者土也其干戊己其中有氣名曰螣蛇道於後之經絡之上運而入泥丸其化爲涎涎者眞土之餘氣也流而入於唇下是謂黃芽者也

金丹篇 以養其氣以鍊其形澄心絕慮斯返眞精

茆君曰夫欲行功莫先養乎氣氣既養矣然後留精以鍊形則眞精返而元氣還矣吾嘗靜居澄心絕思窒其心而息調焉

於是爲之導引使四支通暢取眞水含養在於鼎次開夾脊二十有四關以內外之火焚其三關此精氣之要津也坐久而氣閉以轉火車三轉則金精斯起矣數終乎九然後以水火下至於丹田其名有九曰水火旣濟曰坎離相交曰夫婦相投曰日月交合曰乾坤混沌曰金木相刑曰龍虎相會曰鉛汞和合曰陰陽匹配行之則其氣通流身如浴焉其形於是乎光澤如此火車之運轉至乎八十有一其數畢矣凡於子之後則其臍之下有火炎炎冷疾除矣毫毛之疾不能加也吾試叙其工夫一之曰其心亂而煩二之曰穀氣亂於腹內而有聲三之曰精亂時有氣出四之曰神氣亂而昏五之曰眞火逼乎三尸其蟲盡

行六之曰臍之下熱是眞火至於丹田二火合也七之曰二腦鳴眞氣周於腹八之曰水火交結丹田與臍之下常動焉九之曰背脊熱矣關節欲通眞氣漸升於腦二九運眞火至於上丹田時有物下焉狀如雀卵宜鍊而吞納焉三九腎堂通於關節氣騰於腦如水之寒於是火車逆行循環無定止鍊之如雪而鼎之上其寒颼颼然四九神氣清矣鼻之中出入無滯五九其數四十有五神物見矣六九華池水盛溉灌百脈而不枯七九關節鳴而幽通徧於其身坐於密室其體灑然如遇風身中之氣自然入矣八九其體輕健其精不泄自然流轉在乎中央是謂法輪之運轉者也於是九九八十有一氣脈通暢其爪紅鮮

除其絕陰手足常汗顏色改易凡八者其行不廢至於百日少通運焉則眞炁眞鉛於是乎生若犯乎房色則有澎腹之疾故色心未除暮夜飲酒不可行也

泥金篇 坎離相交金水玄同 黃芽白虎九載成功

欲修身者先明四象五行焉次之究烹鍊之方下火三百八十四銖也 一斤 九載成功此至道也黃芽者鉛之精華也白虎者炁中交合而見其形歸於眞一者也鉛得炁而親斯從無入有者歟炁得鉛而入體斯從有入無者歟變轉四象不失五行內外坎離金木相配數壓卦爻日月開時混沌交泰天地合而三才足矣從子至午修水火之運伏想禁制六周六甲子七返之道

畢矣經曰鉛爲君炁爲臣鉛藥不眞其炁難親鉛藥是眞不失家臣青腰使者亦白將軍金合二姓異族同羣白虎爲元黃芽作根變鉛爲粉化炁爲塵陰居陽內陽在陰巡日盈月昃寒暑以分唯有我法與道長存故金丹十六兩可以變眞矣收黃芽飾之淘之澄取而養之其名曰金砂子所謂金精者也復以水銀白砂子五兩華池結成排壘入於神爐而固濟之養火五日其火常五兩其藥抽至一斤入於神室以養之九轉於三田斯成丹矣修氣者從冬至子之時先之以沐浴入於靜室然香東向平坐閉目冥心扣齒三十有六次鳴天鼓三十有六於是存想焉左有青龍右有白虎前有朱雀後有玄武然後以舌漱玉

液相連噈之者三十有六相續不斷既以存心在於下丹田其神氣集於一其名曰水火相交曰子母相守必使其口鼻無出入之氣如入禪定始爲妙也平旦至於午而如斯焉凡子之後午之前行止寢興惟存心在於下田使其氣相守至四月六日陽生既足其神不散至十月六日陰生既足一年周匝其氣乃成結珠於下田大如雞子而常動轉焉九年氣足形圓其光滿室十有八年髮黑齒生寒暑不侵八十一年藏府空曠其氣珠自下田而來脾之上如日月相薄吞而噈之自然飽滿於是其氣珠離於下田而上結黃芽一百八十年其氣珠上朝於泥丸時轉於頂其足常浮此上升之候也自然身出五色之氣化爲

五色之雲浮於足下騰空而起入於崆峒之天坐於艮骨之臺冥心閉目其玄珠從頂而出化成一身逍遥自在是爲眞人子者黑龜也曰癸曰丑至艮者五月日所出也寅者四月六月日所出也甲者三月七月日所出也卯者二月八月日所出也乙者正月九月日所出也辰者十月十二月日所出也巽者十一月日所出也巳曰丙曰午午者赤鳳也曰丁曰未至坤者十一月日所沒也申者十月十二月日所沒也庚者正月九月日所沒也酉者二月八月日所沒也辛者三月七月日所沒也戌者四月六月日所沒也乾者五月日所沒也曰亥曰壬此法日月者不可不知乎此也凡欲修身者於丑之時東向平坐先扣

齒次鳴天鼓各三十有六乃用左右手擡臍之下者九過其名曰三爻用肩左右紐九過其名曰返山用左右手相抱左右舞者九過其名曰舞玉用其首左右視後精膝者九過其名曰虎視金精用其首前點者十八過其名曰六爻上朝丹闕用其首左右打肩者九過其名曰掣擺金精盤足而坐想足板內水漸入精膝穿於青宮上入於泥丸去前明堂下穿於肺肝心腎脾內而過如是者八十一過行之九載道斯成矣此神仙換骨之法上士延齡之方也甲乙之日瞪目行肝之氣九口而爲三十六噓焉丙丁之日左右手义抱後頸行心之氣九口而爲八十一噓焉庚辛之日行肺之氣左右手上托二十七口而爲七十

二噓焉壬癸之日左右手义抱其膝行腎之氣三十六口而爲一百八噓焉戊己之日行脾之氣撮口噓之十五口而爲二十三噓焉肝者東方甲乙木也故肝之氣名曰青龍其氣從後脊膝左脈而上來入於神門神門者目也目中化淚是爲眞木淚之餘氣流入於左膀之上其大如一黍是爲還丹焉肺者西方庚辛金也故肺之氣名曰白虎其氣從後脊膝右脈而上來入於玄門玄門者鼻也鼻中化涕是爲眞金涕之餘氣入於右膀之上其大如一黍是爲金液焉心者南方丙丁火也故心之氣名曰朱雀其氣從前腹左脈而上來至於鐵牛鐵牛者舌也舌下至於心中化血是爲眞火血之餘氣流入於舌下之左是爲

神水焉腎者北方壬癸水也故腎之氣名曰玄武其氣從前腹
右脈而上來至於般若船般若船者耳也耳下至於腎中化精
是爲眞水精之餘氣流入於舌下之右是爲華池焉脾者中央
戊巳土也故脾之氣名曰螣蛇其氣從後脊膂左右而上來至
於泥丸泥丸者腦也腦化涎是爲眞土涎之餘氣流之於上下
唇是爲黃芽焉四象者何謂也金翁者唾也黃婆者涎也嬰兒
者精也姹女者血也夫人一日一夜十二時或夜長日短或日
長夜短其十二時時有八刻刻有六十分於是十二時者共九
十有六刻內有乾坤艮巽共四刻餘二十分四六二十四則爲
二百四十有八分此通乎百刻者也凡一口氣出入其長三寸

故一口氣爲一息一息爲火一銖二十四息爲火一兩三百八
十四息則爲火一斤一萬三千五百息則爲眞火三十有五斤
二兩十有二銖一時之氣其長六千七百五寸十二時則爲長
八萬一千寸矣晝夜百刻之中於是定二八之門烹鍊大丹假
七物以成七寶斯有八陰八陽之圖焉子者八刻陽也黑龜也
丑者八刻陰也艮者一刻陽也寅者八刻陽也卯者八刻陰也
青龍也辰者八刻陽也巽者一刻陰也巳者八刻陰也午者八
刻陽也赤鳳也未者八刻陰也坤者一刻陰也申者八刻陽也
酉者八刻陰也白鶴也戌者八刻陽也乾者一刻陽也亥者八
刻陰也老子曰修身者先養神養神者先養氣養氣者先養腦

養腦者先養肥養肥者先養精養精者先養唾養唾者先養水水者華池之津液元氣之精者也水在於肺化爲唾其色白象金也常爲心脈所灼故其唾流於心化爲血其色赤象火也常爲腎脈所克故其血流於腎化爲精其色黑象水也常爲脾脈所侵故其精流於脾化爲涎其色黃象土也常爲肝脈所克故其涎流於目化爲淚其色青象木也腦有二脈下連於脊膂降至於臍之下一寸有三分其名曰氣海海者神氣精所盛者也故曰水能養萬物水竭萬物枯矣若夫元氣未通則難窮妙用焉元氣者人之性命也其性屬脾脾出於意意發而心難留者也夫能適正則識性矣眞五行烹鍊者何也地三也白虎也天三也赤鳳也黃婆也黑龜也風二也青龍也山三也眞五行八卦者何也地三也白元也天三也赤龍也中宮也玄龜人海也巽三也青蛇也山三也內八卦眞五行入鼎者何也坤小腸肺大腸也乾心也艮腎也巽肝膽膀胱也夫身者神氣之虛宅也氣者神之父也神者氣之母也神氣存則長久矣運至於元根則成聖矣修身者必明五行曉八卦吾用火三百八十四銖內以應乎卦爻之數也然八卦者從肝起焉肝震爲雷膽巽爲風心離爲火小腸坤爲地肺兌爲澤大腸乾爲天腎坎爲水膀胱艮爲山於是肝生七子卯震青龍之位焉是爲膽恒心豐小腸豫肺歸妹大腸大壯腎解膀胱小過於是膽生七子巳巽風之

位焉是爲心家人小腸觀肺中孚大腸小畜腎渙膀胱漸肝益於是心生七子午離朱雀姹女之位也是爲小腸晉肺睽大腸大有腎未濟膀胱旅肝噬嗑膽鼎於是小腸生七子坤之位焉是爲肺臨大腸泰腎師膀胱謙肝復膽升心明夷於是肺生七子酉兌白虎之位焉是爲大腸夬腎困膀胱咸肝隨膽大過心革小腸萃於是大腸生七子乾之位焉是爲腎訟膀胱遯肝無妄膽姤心同人小腸否肺履於是腎生七子坎眞武之位焉是爲膀胱蹇肝屯膽井心旣濟小腸比肺節大腸需於是膀胱生七子艮之位焉是爲肝頤膽蠱心賁小腸剝肺損大腸大畜腎蒙此內八卦各七子六十四卦亦各七子而成七夫七婦斯乃

七返者也其名曰七寶七寶者氣也血也精也津也液也涕也唾也用眞火三百八十四銖鍊之九載而成功矣吾有眞五行入鼎之圖焉乾坤艮巽者四隅也北者坎也黑龜也亥子丑屬焉亥之卦曰坎曰震曰坤曰兌子之卦曰節曰賁曰小畜曰復丑之卦曰大畜曰解曰鼎曰臨東者震也靑龍也寅卯辰屬焉寅之卦曰大有曰旣濟曰恒曰蠱曰同人曰咸曰漸曰泰卯之卦曰晉曰革曰睽曰大過曰无妄曰訟曰大壯曰小過右木而左風蓋艮巽居其隅者也南者離也赤鳳也巳午未屬焉巳之卦曰乾曰艮曰巽曰離午之卦曰姤曰豫曰旅曰困未之卦曰遯曰屯曰家人曰革西者兌也白虎也申酉戌屬焉申之卦曰

否曰師曰損曰隨曰益曰未濟曰歸妹酉之卦曰明夷曰需曰頤曰蒙曰蹇曰升戌之卦曰觀曰中孚曰剝曰豐曰噬嗑曰謙石地而左天蓋乾坤居其隅者也處於靜室握固扣齒三十六望日初出大步者九飲其日華者十八口十八從天門而入焉月出亦如之可奪天地造化之機助於金丹資於神氣

金碧篇 道之要妙莫大元一能鍵其關生死之宅

扶桑紫陽君曰元氣者包十三徒者也口者藏之門戶也舌者藏之關鍵也三關出入之城六府去來之戶者乎五味甚則齒勞而口爽磨喉而消胃腸淡而心煩是以塞兌閉關而守其中者爲可也鼻者聰牖也聰牖靖則神思安神思安則清靜矣百關調則長生矣心有九用以驅九竅聖人獲壽而安志者保其

心也大腸一丈有二尺中元氣之府也食滿則立食空則傾厚則無疾薄則消形是以聖人欲厚其腹腹厚無滓則不死者也厚腹者何也棄味者也小腸八尺津液之源也中連百關故大腸者洞也小腸者穴也塞洞閉穴則獲長生矣心之氣至於腎而合於耳故多聽則勞心塞聰則志靖也肺者津液之府也五藏者順之則康逆之則病乾之則熱濕之則冷夫飲食在脾消鎔在胃是以脾受陽息而左摇胃受陰息而右動胃閉則人死脾摇極則魂喪矣嗚呼五藏由脾者也生死由胃者也胃安者在胃息味而已五藏者安之從神也搖之從氣也氣滿則神安

神安者長生之道也道莫大乎元一元一者元氣也是生死之
門戶掩閉之關鍵也魄者陰也魂者陽也寤則主其魂寐則主
其魄是以眞人不夢者守魂而靜魄也不滅者守魂者乎不思
者靜魄者乎如是則眞氣常存而不死矣欲安其身者安其心
不安其心則喪其眞故安身者存眞者也眞人化胎而起骨者
其氣也哉金石之要不越九一之數者也吾有龍虎之訣曰宛
宛青龍舉世難逢沉浮不定往來無從下則九泉高則太空得
水則變舉西則東陰極陽化陽爲陰功神之爲首水之爲蒙陰
變爲陽其神卽通吹而霧起變而靡蹤九九轉合三三道融白
虎夭矯東厭龍西虎之勢力千牛可齊遇乎青龍須臾首低龍

經九火虎伏弗迷自相眷入爲夫爲妻龍不水則不變虎不火
則不摧水者龍之竈火者虎之媒自然從之和合如泥龍飛於
天虎悲而啼朱雀之訣曰朱雀火精火不在城火化爲土白虎
凝形赫赫炎炎斯須不停制之有法定之無名青青白白異草
殊英爲黑之初爲白之靈一左二宮徘徊神迎火盛在城火而
育榮㝥㝥嵩嵩木高自榮欲入不入乍黃乍青忽黑忽紫失成
不成定心鎖志其路自平玄武之訣曰有神有文如雨如雲能
凡能聖如人如眞入火不改蹈水爲鄰九龍之路八艮之津還
丹之首金液之寶爲君爲臣失我亡身去則黍去來則黍臻如
塵之積惟海是珍服之者死鍊之者生或爲之離或爲之陰得

火一聖拒水二金還丹事畢保之在心四事歸三之訣曰九鼎之數四事之功同歸於首九章之從八八還九還丹之蹤玄武者龍之使朱雀者虎之童逢其法象八合四通六六積意可陽可陰爲心爲腸乃爲黃金六合地數之訣曰玄黃之道天地之章其九爲數其陽爲長互變萬物天地全藏爲一爲三其來遂彰八節之數大乎必强一一九九煒煒煌煌清濁立至日月之旁一七五三爲紀爲綱感在其內施而外昌地合天數之訣曰龍虎之道天地之經日月之數必在著明自於此門以取陰陽地數之道四六之常自明其陰假陽而從陰化爲陽其光朦朦地連於天與日月同於玆大功地數之蹤陰陽消爍之訣曰陰

去陽薄天地交矣八九既還其陽返矣有陽之中達生九數感陰陽之氣混沌九分而成九鼎九鼎數畢黃金成而還丹就矣八卦還丹之訣曰乾爲天坤爲地化地爲天鉛成一乾從一展轉陽坤體全九鼎神水玄中又玄丹從火化水爲陰堅華池坤舍神水丹鉛一左三右去來三邊陽大陰小去陽還丹八七六五華池舍安三五之數五行所遷八卦之首乾坤往還出入虛無之訣曰天地之數陰柔陽剛陽中有陰陰中有陽化陰爲陽化陽爲陰陰陽反覆忽浮忽沉日月四氣天地交侵一往二至爲癸爲壬出入虛無聖化之心無師之訣曰分兩差阻時曰不親沉浮不見上下乖分離離在似恍恍來間成我之骨長我之

魂不喪其身與天爲鄰八石之訣曰八石之化四來之風九極之眞來往可侵道冀在腹時任於道存陽爲陰返覆遮胃分天入地由於八石金粟銀泥變增立至硝碙合之訣曰二物得氣陰陽合從八往九入其來莫從三生九沐上下和同天地之道日月咸通順法天理二石之功雌雄運動之訣曰天附日月以爲明四氣以爲序廣移八節遠附六陰多施則剛矣列半則雌雄之道也故還丹之數共二陽而爲二陰同爲大用以安四極生於九鼎而一陽伏焉九事之變化者也汞合太陽之訣曰舉代之聖莫比水銀生也爲石化也爲珍在火爲寶而與鬼鄰出入聖道潛通眞人義合八節眾仙所欽鉛錫成功之訣曰鉛汞

合道體本得眞日月之大天地之神九鼎之初同得清平金液之宅清濁以分金舍丹戶四象之心鉛金液之訣曰五金爲世之珍成液也爲世之神得陰水而合玄武感造化而爲至眞存大者自小陰化者陽新如得其汞斯爲眞人汞也見燄則化見水則分白鉛液之訣曰紫洞玉津其神通天還丹之首八卦之先大爲之陰復爲之陽日月之數其道獨彰鐵石銅化

神液之訣曰五累是附三三同歸爲一爲先天地之基天何自得金石毗毗欲入不入三四加之從七從八亦能依之九九之道二四分之其原雖異功歸一歧總前液之訣曰守一陰而知一陽焉運五行而使元氣焉知氣息而化滯形焉金液之法

在乎九泉七石九泉七石者在於華池也華池生乎五金花五金花成乎九鼎於是玄武北走朱雀南飛白虎坐伏青龍大馳還丹之事畢矣故陰化而陽絕者斯死矣乎眞存而陰陽不絕者斯眞人乎

還金篇 乾坤之祖宇宙之靈中有至精在乎窈冥

海蟾子 劉昭遠燕人 曰金丹者天地之氣宇宙之靈也乾坤之祖日月之精也其乃恍惚之中括在二儀杳冥之內包含一物配甲庚定離坎絕水火布炎涼列君臣走龍虎使陰陽還鉛汞區分有定節候無差九轉則為金液三年則為瓊丹故吾所謂還者還返七源之妙有明九轉之天關者也金者朱汞之眞鉛黃芽之眞液者也於是乎有靈之九神無為之一主皆萃於此書焉訣曰交加南北合西東造化流源奪禹功一馬驟歸三島外六神長在五湖中烹煎爐裏收丹雪滌蕩華池散黑風閃電激開光世界夜明方見是眞龍至游子曰深乎其言此還丹之微妙者乎

還元上篇 元氣之始如黍之大鍾則形聚離則形壞

人者三才之一也天未嘗崩也地未嘗陷也而人之死者林林其多何也人者其靈壽共四萬三千二百餘日其神三萬六千元陽眞氣其重三百八十有四銖內應乎乾三三而皆不知保使之散焉所以中道而人閒也乾者六陽具而未之動作施泄

也如是能修行焉眞仙之道也自年十有五而至於二十有五施泄不止則其虧四十有八銖存者其應乎姤䷫嗜欲之甚加十歲焉其虧四十有八銖存者其應乎遯䷠又不知養焉加乎十歲其虧四十有八銖存者其應乎否䷋天地之中氣也又不知養焉加乎五歲其虧七十有二銖存者其應乎觀䷓又不知養焉加乎五歲其虧九十有六銖存者其應乎剝䷖又不知養焉八八六十四卦之終也元氣盡矣其應乎坤䷁坤者純陰也惟安穀而生其名曰苟壽雖然有明師焉示之玄門猶可幾於道矣黃庭經曰有二十年猶可還蓋謂此也吾於日南至之後竊天地之正氣謂之升日北至謂之降曰年曰

月曰日曰時其中俱有陰陽焉歲則二至也月則二弦也日則子之後午之前於時亦然也於是依法補之可以返陰而還陽夫百歲之木液漏枯竭吾取木之稚者接之則更茂矣人豈異於茲哉夫能固氣養精精以養神神不離體氣乃常住矣若夫得明師授之以訣從而修之時加乎子執節而轉天罡其修金鼎修之一年元氣增四十有八銖其應乎復䷗修之二年運乎赤龍承春之氣其雨濛濛海水騰於蓬島金鼎既開其用巽風其增四十有八銖其應乎臨䷒修之三年而二氣交矣鼎中之騰耀明矣龍吟虎嘯魂掣電奔其增四十有八銖其應乎泰䷊泰者立春之象也行之彌勤其增七十有二銖其應乎

大壯䷡其火之光盈矣赤龍出而風雷繫矣壺中之日月延矣鼎之中涌乎碧波矣大壯者立夏之象也於是邪氣不入其增九十有二銖其應乎夬䷪於是制白虎而鎖青龍矣六年績用乃成內復應乎乾於是火光赫然其爐紅矣於子午之時識乎真龍虎而可以任意分矣然修真之要在乎去貪嗔愛欲既修之也一年易精二年易髓三年易骨四年易筋五年易髮六年易形內氣不出外氣不入其名曰真人

還元下篇

至游子曰易之道其精微乎古者為卦或以二三四焉或以三四五焉此互變者也至人修真之方則以上九為首初六為足二三四五為體焉六爻之變轉周流如榮衛之行於四時者也

然則六十有四卦之數合乎天地者也吾能用其數則與天地一矣夫人所恃以生者形也形所恃以存者氣也氣鍾則形斯聚矣氣離則形斯壞矣能知所恃而養之者其惟易歟吾之居處欲靜茵欲厚衣欲適時之宜於是或於冬至或於日甲子焉子之後披衣東向跏趺而坐東向者取乎生氣也扣齒三十有六以左右手相摩俟其熱以手拭其目斯須以手掩其耳中有細音如鍾如是者三然後以左右手上摩其面至熱徐運其舌撩乎上腭者十有二撩乎下腭者十有二撩乎齒之外上唇之內者十有二撩乎下唇之內者十有二其名曰赤龍之耕俟其

津生卽漱之滿其口至熱則分三嚥之凡一嚥必取內氣內氣者閉口以取於鼻中者也送於臍之下丹田想之若鼎而送氣入其中焉然後復想心之火如焰下垂而燒其鼎故三十有六息是爲一陽之爻也次又如前以再撩焉仍漱嚥焉二十有四息是爲一陰之爻也如是者五焉積爲五陰之爻其名曰復復之卦既終於是定息少時想其氣如黃雲盤旋於脾胃之上良久想其氣復至乎臍之下其變黃上覆乎鼎之上然後櫛其髮其數踰百卧少頃如是一日之功畢矣月爲一卦周而復始月至乎子復之卦也月至乎丑臨之卦也月至乎寅泰之卦也月至乎卯大壯之卦也月至乎辰夬之卦也月至乎巳乾之卦也

月至乎午姤之卦也月至乎未遯之卦也月至乎申否之卦也月至乎酉觀之卦也月至乎戌剝之卦也月至乎亥坤之卦也

玉壺篇 金丹之要神水華池載言其用水火之資

中條子名章不載其於以其後隱姓中條故以名嘗聞金丹之要在乎神水華池而未通其旨其後遇太一眞人名元龜於岱宗示其祕曰石何堅兮水何柔相應五行何曰休焉知淑女數沈沒石坐土中水汨流因曰子知華池乎華者火也池者水也乃天地之橐籥者也中條子曰金水五行華池有何作用乎太一眞人曰萬物者自然負陰抱陽而成焉若無日月之精氣陰陽之成熟則安有生育哉且夫人之生在於胎中亦二氣相感而成者也十月陰陽滿

足而後生其眞性蓋如砂中有汞生於眞金則知金丹妙用其在於陰陽而後成鉛成汞者也明五行辨氣候寒暑相交陰陽互用陰得陽而成熟陽得陰而起伏此還丹之要旨也夫木有堅虛物有甘苦雖同陰陽之氣其性有異焉故金丹亦應於日月之玄象龍虎熙伏水火運用得四時之正候則有大功矣中條子曰鉛汞何所作之乎太一眞人曰鉛白虎也汞青龍也然非人間之物也汞生於金砂金砂產於鉛長生之寶也此道也必擇道德慈慧者傳之若夫豪愎害物貪愛妬能狠戾恃巳挾勢凌衆位高傲下耽好酒色慳音無捨不可傳也中條子既得其道踰二年復見襄陽尉曹之僮名嬰兒僮者太一之隸也將

以成就中條子焉謂中條子曰參星者水也白虎之精也下而爲寶知而鍊之可以爲還丹者也房星者木也青龍之精也日月作水火偶合爲夫婦會之者同歸隔之者難趨故金鉛銀汞丹砂者濟聖之寶也中條子怛然大驚遂告以太一眞人水火之訣僮曰此太陽之精髓轉換天地驅役鬼神者也修之則雲興風起龍虎相交變易潛通五行相得非天人莫能知也中條子曰僕之藥何時可成乎僮曰爐成一陽起純陰畢矣天地二氣分於南北陰陽爲位掌握中間之日月焉僮并授以太一玉壺十章其要曰房曰青龍參白虎日月朱雀是玄武欲知大道玄元基須得中央戊巳土房參也日月也皆所謂鉛汞者也

大丹篇神氣爲藥天地爲爐觀乎刻漏合易之符

易成子彭仲堪天合人也嘗遇至人謂曰無爲之道莫過乎金丹得道必由乎金符爲故採金於麗水求玉於崑崗而後可也易成子知其要於是著錄其言曰大藥者鉛汞也鉛汞之本體假乎五行之鍊化因分汞以成鉛故鉛者五金之母也鉛有滓五金近之而枯槑然白金者自於鉛礪之中以水火烹鍊而成眞是以金汞相和則柔伏如泥矣鉛汞者父子也相見則復爲夫婦焉相制之義也兩相眷戀終乃不去若夫汞逢金而住烹鉛見金鍊汞不去斯乃大藥者也經曰道生一一生二二生三三生萬物故知鉛汞本根一體蓋一生二者也各居一方親親之義也

經曰鳴鶴在陰其子和之其謂此與於是知鉛汞者陰陽也浮沈也一體二三物者也夫人之生以神爲根血氣爲本行道者則以神氣爲大藥焉鉛汞者金丹也古人以爲至極者也不知金丹而惟守房中之術者壽雖可至百歲而不可得仙何也以其無神也鉛汞者日月也日月者水火也水火者龍虎也龍虎者陰陽也陰陽者天地也天地者乾坤也乾坤者易之門戶衆卦之父母也乾傳曰有六時乘之位何也有天時有地時散而爲三綜而爲一焉歌曰二八子兮三七亥四六戌兮五酉兌正九丑兮十臘寅十一太衝合卯内此天之十二時也又曰五更二點正九月兔雞五漏四聲徹三七平旦是寅時四六日出寅

無別五月日高三丈地十月十二月四更二點如逢十一月四更初已上寅時明曉示此地之寅時也夫太陽之躔二十八宿一晝一夜行乎一度一年一周天有一分二釐焉星辰日月者東流也天道者西轉也天一晝一夜而周天是爲三百八十有四度焉太陰者一月有四節自朔至於十五日有一遲一疾十六日至於晦亦一遲一疾不合則不爲朔不衝則不爲望其遲也日行十二度其疾也日行十四度七十四分半其平行也十三度三十有七分行道者必視日月行度躔次盈縮五行經緯爲之先也何也四時有節符五行有終數得其道斯明太陰之法焉太陰者何也離已日精也坎戊月光也故鉛汞者乾坤也

乾爲父坤爲母得父之氣者成男得母之氣者爲女乾坤共生六子此之謂也六位者各以三十爲節二三而六是爲三百六十此三十輻共一轂之道也甲者十五日其月滿乾象夕見者也乙者三十日蓋月之晦是爲喪朋坤象也丙者八日艮之象也巳者離也日也丁者二十三日兌之象也庚者二日得朋震象夕見者也辛者十六日平明見巽之象也壬者其虛位也戊者坎也月也癸者其虛位也此道也歸乎土者也甲乙七終歸於巳庚辛七終歸於戊戊巳者中宮之鼎也於是成於甲乙終於乾坤二體者乎日行黃道月行赤道劉洪曰乾象有九道太陽者夏至極北而南出寅入戌冬至極南而北出辰入申天輪

左轉晝夜一周天凡三百八十有四度度爲二千九百三十二里有三十步冬至之後入於盈夏至之後入於縮易成子曰道其在斯乎鉛汞者一也一者五行之始也大衍之數五十其用四十有九者五行也五行各有五五五是爲二十五焉天有五行地有五行二二位相得而各有合共成五十此天地五行十二位三元陰陽氣之極數周而復始者也聖人知一爲鉛汞故抱一修行用四十九日而聖胎成乎地雷復之卦是爲五陰之下有一陽者也復卦曰七日來復其見天地之心是以人生四十九日而七魄全其死則四十九日而七魄絕此來復之數陰陽之極也天地者五行也而其生成各無偶數焉乾陽物也配數

以奇坤陰物也配數以偶五者生數也十者成數也生者相生也克者相成也鉛汞者其通於陰陽者乎乾坤者日月也日月者易也有易則有乾坤有乾坤則有易有易則有復卦故曰乾坤毀則無以見易易者鉛汞也有兩儀則有四象有四象則有八卦若無鉛汞則乾坤幾乎息矣晝夜十二時凡一百刻共六十分一時者八刻也惟辰戌丑未屬土謂之四季每辰各九刻爲一時以四季辰各一刻分爲六十分以十二分配於四孟辰以二十分配四仲季辰以二十分留於本位故各八刻二十分爲一時每一刻得一百十五息八刻是爲九百二十息又分得仲季辰二十分成四十息共九百六十息此一時也岐伯曰一

呼一吸是爲一息故分則筭分焉刻則筭刻焉時則算時焉息則算息焉於是十二時共得一萬一千五百二十息合於乾坤大衍五紀極策之數者今因一百二十息爲之準則作一百刻自然契合晝夜十二時陰陽橐籥之大數者也陰陽之火候者一日所用鉛汞者何如哉策衍大數八十有一日計炭一萬一千六百六十四兩共得一百八者凡一百八焉（一百八箇 一百八）仍得八十一者二百四十四焉一年者三百八十四日除二十四氣坎離運用有二百六十日計用炭五萬一千八百四十兩共見一百八者四百八十焉八十一者六百四十焉故一年之炭得九年之日三年之炭得二十七年之日一百二十日者一轉也一年者三轉也三年者九轉也採丹有法焉以鉛作釣故鉛有釣有竿有綫有餌有鈎無竿不能釣矣有竿無綫不能垂矣有綫無餌則魚不出浮矣火候有炭炭者扶桑之木所燒而成也坎者子也艮者丑寅也震者卯也巽者辰巳也離居中而無所直焉坤者未申也兌者酉也乾居中而亦無所直焉轉而觀之斯見天地六十四卦矣觀月令斯見天時矣十一月之日在箕昏東壁中旦軫中斗建於子位之初也巫咸經曰斗在華蓋之下其下有天罡星星之下有勾陳星天皇大帝一星在勾陳口中正對大帝星焉斗爲帝令其一曰天樞其二曰璇其三曰璣其四曰權其五曰衡其六曰闓陽其七曰瑤光斗有九星其二

不見焉吾於是下爲壇三層上水下火者也易曰用九見羣龍无首吉又曰雲從龍風從虎君子進德修業欲及時也以成德爲行日可見之行也知進退存亡而不失其正者其唯聖人乎學者見之道如反諸掌矣十一月者復也是爲初九火起七兩十二月者臨也是爲九二用火十四兩正月者泰也是爲九三用火二十一兩二月者大壯也是爲九四用火倍之三月者夬也是爲九五進火者也四月者乾也是爲上九亢龍者也五月者姤也是爲初六六月者遯也是爲六二七月者否也是爲六三三者皆當退火者也八月者觀也是爲六四抽火可也九月者剝也是爲六五退火可也十月者坤也上六退極者也此水

火之要歟易成子歌曰鉛汞乾坤事似麻更於何處覓河車九流只會砂抽汞仙者能燒汞作砂

道樞

至游子曾慥集

指玄篇

非物非色孰窺其端 往有所歸三田之丹

純陽子曰道源既泮以生有象於是有玉清聖境焉元始居之其次有上清眞境焉元皇居之其次有太清仙境焉太上居之其下有太無之界太虛之界太空之界太質之界太質者天地混沌之初其色玄黃如雞卵懸於太空南宮飛仙日進十萬八千里歷八百刧不能出境界之外夫惟知玄之旨則一超入乎三清矣混沌者猶人受胎之始也三百日而形生人矣吾之丹三百日而氣生神矣天如覆盆地如盤石陽生地中暗負陰體不入於純陽之際至天爲難也陰生天中暗抱陽質不入於純陰之外入地爲難也冬至而陽生積十有八旬而至於天夏至而陰生積十有八旬而至於地一升一降周而復始達此者可以等天地矣天地相去八萬四千里人之心腎相去八寸四分則傳送升降之理一也日月其廣八百四十里日行乎乾月行乎坤日得月魄而清月得日魂而明清明者其氣也精華者其質也陰陽者其道也烏兔者其象也卯酉者其路也晝夜者其度也交會者其用也吾法諸日月可以閲浩刧矣肘後三關其猶海外三島也不出三島不得謂之仙矣不出三關不得謂之

道矣背飛金晶以入於頂不止還童而又退火抽鉛焉洞天者上不在天下不在地其在虛無杳冥之際乎周以十二山有上中下三等其數則三十有六也其猶人之神宮上田焉返復二田氣與神交則吾之洞天也夫道生天地而人亦道之所生也顧爲七情亂於內六慾誘於外重樓浩浩而生於上金龜續續而泄於下吾之氣也八百一十丈九九而損之始亂而病弱而老絕而死矣生不能養盛不能聚散不能收衰不能補爲可哀也吾有龍虎焉非肝之靑龍肺之白虎也是出於水火之中者也純陽子曰吾得于崔子名希範之言而後知龍陽也出乎離虎陰也生乎坎二者會而爲道本焉其故何也五行不順行虎向

水中生五行顚倒術龍從火中出焉龍者心液正陽之氣也虎者腎中眞一之水也是之謂玄中之玄眞陰陽之粹質在人則生人在巳則生神者也心液之火者非存想之虛氣也非呼吸之爻用也吾有眞火三焉心者君火也其名曰上昧腎者臣火也其名曰中昧膀胱者民火也其名曰下昧聚焉而爲火散焉而爲氣升降循環而有周天之道其數三百有六十銖而有周天之度焉天之氣五日一加者氣之候也吾之修鍊五數一進一退者火之候也純陽子曰以火養黃婆黃婆者脾胃之餘氣也海蟾子曰火神不可使之飛也金晶者肺之精英之氣也方傳在於腎造化未盡輸於泥丸之宮故曰肘後飛金晶也還丹

者非物也非色也三田之丹也還者既往而有所復歸也三田者氣所生也氣藏於中田而生神神藏於上田既藏而不可失也火之候歷乎三百日而不差則內丹成而純陽生以鍊五藏於是五氣斯成神而升仙矣又何必顚顚於還丹始固其形哉還丹者固形者也其亦有時而不固矣木之既濟爲炭炭之壽百年土之既濟爲磚磚之壽千年而況於人乎達眞仙之道用功不已則可入於大道鍊氣而成神矣夫欲內觀起火以集神者有丹而後可爲也無丹者徒妄想而已鍊神合道道既成矣則靜坐默想從心地湧起數足則自然棄其凡軀而上升矣火以鍊丹火至則丹凝結矣以之鍊氣火至則神顯象矣火足神

靈自然與道合眞靜中若飛焉及乎神合道成忽然化爲火龍飛上天門始乎一步二步次乎三里五里入而未出形神俱妙者也出而不入棄質升仙者也夫調神出殼有効矣不可寄軀入而不出循游往復傳道度人功行俱全則入洞天者也

歸根篇 天隱之書根於理性善保丹田以至復命

正一先生既得天隱子之書讀之三年而悟修之三年而身心閑矣復踰三年天隱子告以存想之要而後知歸根之妙焉正一先生曰人之根本由乎丹田而生者也能復之則長壽矣故曰歸根復命焉觀夫靈識者本乎理性性通則妙萬物而無窮故曰成性衆妙焉吾能知夫呼吸由氣而活故有吐納之訣津

液由水藏而生故有噦嗽之方思慮由心識而動故有存想之要若夫榮衞血脉者寤則行於外寐則行於內寤寐內外更相養然後能致和平矣時自子而至於午先平卧焉展舒其四支次起身而導引使喘息調而定矣乃扣當門小齒而小鳴後扣大齒而大鳴以左右手摩其面俟耳也目也煖暢焉復端坐蟠足以舌攪於華池俟乎津液之生而漱之默計其數及於三百而一嚥之每其嚥也須呼定而嚥嚥畢而吸如此則所吸所嚥皆順下於丹田矣凡子之後午之前食消而心空可以漱可以嚥嚥計其數意盡則止焉於是五日爲一候焚香靜室存想其身從首至於足自足至於丹田泝上於脊脉入於泥丸所想黃

氣紛然如雲直貫於泥丸想畢則復漱嚥焉而以左右手掩其耳搭其腦如鼓之聲者三七焉伸其左右足端坐俛首極力直頸左右手握固叉於二肋之下按於腰校之骨旁乃左右聳其肩閉息頃刻俟其氣盈面赤則止行之者七則氣從於脊脉上徹於泥丸矣此修養之大綱也於是又有要妙焉吾與天地之眞氣宜契而同運吾能識氣之來辨其所往可以與天地長久矣其法起於冬至子之時一陽始生或遲或速俟其氣來則運吾之氣適與天地之氣皆作次之日復候此氣而消息焉此神仙至精之道也三百有六十日運其氣適與眞氣合其行之至於二三焉則體益淸和久習之則神仙不難至矣

鴻濛篇至神無方至道無體抱朴守靜允契於理

鴻濛子張無夢字靈隱隱天台眞宗時人曰國猶心也心無爲則氣和氣和則萬寶結矣心有爲則氣亂氣亂則英華散矣游玄牝之門訪赤水之珠者必放曠天倪囚千邪剪萬異歸乎抱朴守靜靜之復靜以至於一一者道之用也道者一之體也一之與道蓋自然而然者焉是以至神無方至道無體無爲而無不爲斯合於理矣故得其道者見造化之功賾鬼神之妙而無所不變焉糞蟲變蟬腐草變螢雀入水變蛤雉入水變蜃田鼠變鴽魚變龍此其小者耳其大者人可以變仙也吾嘗觀天地變化草木蕃蔓風雲卷舒日月還轉水火相激陰陽相摩仰觀俯察遠取諸物

近取諸身著還元詩百篇摘其要者十有二

其一曰初九潛龍向一陽分明變化在中黃才逢大呂吹天火敢見蕤賓履地霜坤母若來相制伏震男爭敢放顛狂仙翁祕密曾留語認取金丹水裏藏

其二曰一回搜玉上崑崙足躡玄關衆妙門百谷水朝滄海主九天星拱紫微尊輪回日月陰陽斗運動璇璣造化根晝夜周而還復始嬰兒從此命長存

其三曰昨朝姹女啟靈扉果見神仙會紫微滿殿星辰環帀位兩輪日月往來飛蕤蕤天鼓連空響灼灼金花照地暉三洞眞人相見後玉皇齊賜六銖衣

其四曰老子明開眾妙門一開一闔應乾坤只於罔象無形處有箇長生不死根密密勤行神暗喜綿綿常用命長存忻然了達逍遙地別得嘉祥及子孫

其五曰元君端拱坐玄都三疊胎仙舞八隅寶殿地全鋪翠玉瓊樓簾半捲真珠山河不動藏玄鼎日月推移入小壺變化一陽天地動太平因此妙工夫

其六曰一顆珠中世界寬自家靈寶自家觀杳冥裏面三才合恍惚之中萬化安陰鬼莫知安海底火龍般去上泥丸仁人修此玄玄事上帝徵封碧落官

其七曰自家神氣自家身何必區區問外人這箇形骸俱是假

只因修鍊得成真流年迅速桃垂實浩刼移看海化塵尋取丹臺天上路恐君白首轉因循

其八曰空山獨坐自閑閑得道甘歸寂寞間黃髮老翁開地戶雪衣女子把天關烹煎神水三層鼎翫弄玄珠九曲灣莫問吾家生計事醍醐一味潦衰顏

其九曰西庚東甲虎并龍二物從來不見蹤天地配爲夫婦位剛柔合作坎離宮雲雷造化三千數水火飛騰十二重此箇無爲功莫問天池一朶白芙蓉

其十曰十二時中子作頭抽添運用勿停留法輪自象從南轉神水無涯向北流姹女捉烏歸絳室嬰兒驅兔上瓊樓但知守

一合元氣莫問滄溟幾度秋

其十一日道在丹田達者知分明悟了更何疑乾男自逐龍潛坎坤女須隨虎隱離但守清虛除嗜慾自然恬淡合希夷仙經不是閑言語看取千年胎息龜

其十二日自出紅塵隱洞天五雲堆裏種芝田靈龜其飲華池水玄豹同藏碧谷煙明月清風何用買玉針金線每閑穿時時縫補爲囊橐收取還元一百篇

呼吸篇

脾居於中呼吸爲用 眞人之妙其息以踵

至游子曰晝夜百刻其一刻當一百三十五息焉故晝夜爲一萬三千五百息至夫日出東方其脈一周而復更始者也故呼吸四至是爲一息學者謂息爲氣氣爲命眞人之息則以其踵是何也斯貴其深者歟扁鵲曰呼出心與肺吸入腎與肝而脾居於中於是呼吸之間而五行備矣吾嘗聞樊大君出元道經曰復元氣之應常以滅息爲候心源湛然其息自滅故自滅息至於無息自無息至於定息定者不取不捨無爲之定也於是復元歸根可以住世矣凡人以有息爲常聖人以無息爲常動而有息靜而無息有息無息出入自在故有息者妄也其要在乎謹其休而已於是有三應焉其一應則爲一百日有事無事皆滅是爲元氣漸復塵慮日除慮恬日增其二應則爲二百日忽忽自止是爲元氣將定不食五穀不嗜五味無大飢渴其三應則

為三百日兀然自住是為元氣歸根飢渴不至寒暑不侵壽齊乎天地矣夫減息住氣皆以無息定氣為成功焉若獨行減息則其功遲矣專行住氣則難以至於無息矣若夫開通百關兼行減息則元氣充盈其功倍之或問曰謹其休止亦有漸乎曰其謹有十九曰不減息（減二十五日是住五十小息）曰小乏（減三十日十五大息）曰大乏（減六十日三十大息）曰小醉（減十日）曰大醉（減百日兼吐一周日）曰慾曰怒（各減五十日）曰驚曰忿曰歡曰哀（各減十日）曰懼（減七日）曰勞曰倦曰燥曰煩曰飢（並減五日）曰飽（減三日）與夫飲食觸犯寒熱過差風濕所及起居失節言語散雜思慮煩多此皆減損元氣者也夫人受天地之氣故呼吸出入與天地相通是以通徹則生壅滯則死呼者出氣也受氣於五藏六府呼出其藏府之氣歸於天地是以一呼出氣其脈上行三寸而出即以口吐舊氣以受新氣為吸者入氣也吸斂天地之氣歸於藏府是以一吸入氣其脈下行三寸逐其藏府之宿氣為呼吸不等失天地之調氣其所以生疾者乎樊大君之論豈不妙哉

枕中篇（空寂不守邪乃為栽 精神內存病安從來）

孫真人（名思邈）曰大道有盈虛人事有消長養生者宜知自謹導引行氣之方焉夫百疾之生以夭其命者由飲食不節不能謹其微也夏至之後逼秋之分肥膩勿食酒漿勿食蒜勿食猪肝犬肉勿食五辛勿食瓜梨之實勿食養生者寡念也喪生者多

思也其要在乎和心損慮去喜怒除馳逐謹施泄秋冬尤當固藏者也若或有疾則返舌塞喉漱液嚥津（唾也）瞑目內視使心生火想其疾之所在以火攻之疾則瘉矣甲子甲寅庚申八節晦朔當燕居獨處冥心專精以去其欲日在亥子勿棄唾勿亡精勿失氣入山未至百步而卻行（卻行百步）然後登山眾邪伏矣百毒匿矣導引者當以左右手摩其尺宅使之極熱則有光澤行之五年色如孺子蚤起平氣正坐先叉手掩頸仰首視天頸與手爭力為之可以使精和血通風氣不入矣屈動其體反張其四支宣搖其百關周而皆熱疾永除矣仙之道有三曰保精曰行氣曰服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者

不以口鼻呼吸者也夫善用氣者其噓也水為逆流焉火為滅焉猛獸為隱伏焉瘍腫為消焉或卒然有疾則吞三九之數可以差矣行氣之法處於密室瞑目閉息置鴻毛於口鼻之上使之不動可也於是耳無聞目無視心無思以漸除之而已夜或有悸則存日月入於明堂而百邪自去矣

內想篇

（涓子得道以授蘇林　存三守一自得於心）

涓子曰立人之道其身如桎梏焉其情如贅疣焉知其然也故為修養之方彼吐納噏漱按摩採取云者皆小道也古先至人返老還童太一含眞蓋有至要焉吾嘗鍊神育胎而行內想之法而已安坐於靜室而冥心焉以左股加右股之上左右手俱

下虛其身如三足之鼎於是想其左腎爲日右腎爲月日中出白氣入於精海之内變而爲赤矣月中出赤氣入於精海之内變而爲白矣二氣交合凝結眞氣而成嬰兒瑩然如玉覩吾之形爲肖其始想如卵焉百骸俱備以漸而滋長蹺於精海之中左右手交叉出入於頂門離於其身周游自如可以逃天地之數矣

心鏡篇 四黄八石非藥之眞 五彩三花拔類離倫

玄和子曰鉛眞則丹成而聖且靈矣是以古先至人惟論鉛汞而未嘗及四黄八石也夫鉛汞者用之於五行成之於四象乃陰陽元氣感通自然之道者也猶人之受赤白之氣以結胎氣

足則聰明不足則頑矣是不可以不知龍虎焉虎者銀也其合於鉛歟是以爲水也金也龍者汞也姹女也木也火也金出于水水生於木木生於火火生於土道在其中矣鉛含五彩汞吐三花二物合璧其名曰河車者乎魏伯陽之倫著參同契以言大易順取五行發天地之機以明大還之道焉其旨隱而難知故學者莫能究夫鉛汞也知鉛汞而不知火候知火候而不知爐鼎知爐鼎而不知消息升降不可以語道也夫心者丹之源也心不契道則雖得玄祕吾未見其能成也參同契曰植禾以粟抱雞覆卵蓋言非其類者難爲產焉陶眞人曰砂產於汞金生於鉛亦明其類不相雜也語曰汞生水銀死鉛困靈芽生

其論至矣還丹者何謂也伏火而不失其本體者也九轉者九易其鉛之氣非九鍊也故至藥者陰陽化氣而成非礬石硐砂硫黃制伏而爲之者也若夫非其類而入之則其毒足以害生矣愚者以藥制伏其汞使伏火而死謬矣故語曰眞鉛不變色眞汞有神力蓋不得眞鉛之精氣則惡能成丹乎是以黑鉛入于火則爲灰燼而已孰爲還丹之妙乎其在三一者也龍虎之璞天地之精不用其藥而用五行此至人之論也惟汞者太陽之精南方之正氣也得陰陽水火以制其變乃居青帝之首是爲木之精於是乎木生火而自含至靈之藥焉鉛者北方黑水之精也其化西方庚辛之金於是乎金生水水生木二物相配

而爲神丹焉昔者劉玄穆事魏伯陽疑而退悔遂至夭死徐景休積勤不怠遇師授以金丹居於太白之山逾千餘歲信與不信之効也近代謝沖玄蘇耽皆服金丹而爲仙則金丹之功也參同契曰金以砂爲主禀和於水銀變化由其眞眞者氣也終始自相因不用藥而用五行天生牙自然體白馬牙眞丹砂卯酉二分和二家也淮南鍊秋石黃帝美金華黃芽不是鉛鉛非眞丹砂伏火鍊成一家巡火經九轉自然成黃芽花白藥紅靈汞秋石自相同孤陰不獨化寡陽不可成本來淸靜質自有變通靈龍虎相逢遇何時不相顧白液共相吞爲夫亦爲婦變化成黃芽逐時依后土者了紫河車自然升天涯莫鍊枯鉛汞拋功似

土壓天地日月中靈物號金公金公不是鉛須向鉛中濛白液爐中火黃芽變漸成憶初相見日難覓水銀形陽極生陰火火衰陽氣并自變紫河車服食乃長生於是一月而白液凝其狀如雪二月而凝酥結三月其半合藥猶如垂珠四月二物抱持猶如點血五月飛騰戀母其聲嗚咽六月行至於紫宮其氣欲絕七月乘陰受氣手足拽矣八月欲成其藏府含乎凝血九月點殘朱皮而長毛髮十月子母分離毋困子全其顏變乎白雪更當溫養之於爐焉故曰陽起於復陰起於姤爐寄於中央土寄於戊鼎上下互相湊固守之物無使走消息不失看節候有時龍虎相奔聚陽極於乾陰極於坤四象宜分六十四卦循於

中尊龍虎相噬而相吞五行定位其中存水火為媒陶我魂陰陽育我明晨昏八節運移有寒溫於是漸變黃芽根日月相催感毋恩因之結實立其門千秋萬歲生子孫此參同契之玄微者也玄和子曰吾則有鼎鹵之訣焉（鹵者爐也）鼎鹵者天地之象也其魂在於三五而已下有朱雀上有玄武其中隔乎天地此陰陽之法也陽生於復九轉於乾陰出於姤水從下流者也火盛則侵陰陽衰則歸土不知此者何以伏龍虎乎二氣者子午也一伏以制乎一飛於是下有赤龍（木青三花姹女在下大藥也）上有玄武（神符白虎華池黃天鏡金公水上位也）赤龍從鉛者也黑虎則從汞者也循卦以合於陰陽十月則脫胎矣故知化金須金者也變土須土者也金

丹之存在於神水華池大丹之祕不過乎參同契古歌曰白汞生丹砂黑鉛生黃芽其中數九九九變成三花修至紫陽宮黃金無可誇但得金公合眞汞修成金液紫靈砂玄和子曰用鉛勿使鉛居汞中漉盡其滓乃可修鍊暫假鉛爲相而已故大丹之源不離乎眞鉛眞汞神符白雪焉將服神丹擇八節甲子上會之日先去有爲之心修無爲之體更能辟穀調氣收視返聽即羽化可致矣歌曰鉛本是金公金公得鉛發學者放金公金公即成拙流珠爲姹女得火自然飛忽是金公制相憐同所歸同行復同坐終日掩雙扉鉛固鼎口也仍被陰陽化上下火也隨之變所依二性皆歸土三花氣不移行到紫陽宮其變黃花蘂八月看應易終年色紫輝此汞名眞汞安能更解飛女媧鍊得五帝氣鉛之精也變化成精補天地三十六算世應知七十二石列其位七十二兩鉛三十六天得一而成地得一而方不成炭而不抛河車便向鉛中取姹女還於汞內壽太乙出藥彭祖嘗固濟精研使堅密一文一武多踈失下竈唯鋪大海鹽爐中少用扶桑日紫煙濃碧噴人香蝦蛤魚鱗透日光要知魏伯升雲去勿如嫦娥入月藏玄和子曰是固然矣不可不知卦氣火候焉十一月復卦也其初爻者一陽所起首春之象也於子之時運符節轉天罡以行火者也修其金鼎淸靜齋心如對玉皇白虎青龍俱在於鼎白虎能制青龍青龍始騰躍矣十二月臨卦也二陽之生火候漸

盛赤龍之象也青龍升降如雨之飛焉爐形如蓬島於是有退水進火之候爐有門有扇牖扃以避風其要在於知晦朔乾坤之數配合鉛汞方可入鼎矣調其火候始可立功矣正月泰卦也二氣於是均平鼎之青龍漸爲三陽之所逼騰躍甚矣龍虎在鼎更相嚙食聽其吟嘯如嬰兒之聲則停騰火火盛則發雷電之震漸行武火焉卦至於泰則春令盡矣扃鼎之北戶武火熾矣二月大壯卦也其爻是爲夏之初火漸用武火焉陰陽之氣巡其節符於是其鼎轟然如風雷而鉛汞涌矣聞其水涌火激則青龍稍困而丹稍成矣三月夬卦也非久變乎純乾則行火益武於是青龍白虎自制伏矣鼎之上有紫粉四旁有紅芙

蘂焉四月乾卦也六位既終而爲陽爻是爲大爐炎光者也於是武火尤赫赫焉此火極亢龍之時白虎嚙盡青龍而亦困伏矣雷電寂然鼎空而無聲內外調燮海水俱竭宜加愛護蓋將入於午位南方離之九宮也歌曰聖人奪得造化旨手摶日月安爐裏微微騰倒天地精攢簇陰陽走神鬼日魂月魄若能識識者便是神仙子鍊之餌之千日期身之無陰那得死蓋謂此也五月姤卦也一陰始生是爲丹者太平之候也離宮之火二界同符而仍舊焉鼎中雲雨已止其中芳香紅鮮如春之和夫自十一月還其陽至於五月復返其陰此九還七返之自然者歟六月遯卦也陰漸生歸於坤西南之地而得火收鉛是爲

秋焉爐之上有海水焉入陰則增之至陽則減之置刻漏於室以測時候其丹至於斯時也蓋已滿於鼎其紅如霞夫二陰既生則龍虎無憂其失矣七月否卦也三陽已退復歸於陰於是黃芽結花水海之增半焉然則一室之內運用乎乾坤權握造化及丹之成如天地之生萬物者乎八月觀卦也卯酉者天地分中之位者也故酉之時採之之要也九月剝卦也五陰已還於是陰陽將全矣陽火漸退上水復增澄靜而不動一歲之終也孰知大還丹者從無中以運有以一爲基於一中取一自然而成者乎十月坤卦也其位既周其火已微是乃純陰結實之時也於是祈元斗祝太卯（天地星斗也）以保其鼎懼夫邪氣之侵也

俟乎星火自爐爐鼎俱寒然後開焉鼎之上有紫粉而光明乃謂紫游之丹矣何以爲二五一之要歟曰坎宮有主其名曰玄母其藏靑龍南方使者能變通焉偏損木之精以歸后土混沌之時配以夫婦俟夫陰盡而化純陽其寶飛昇可以採取焉其採有時其取有日食之三年於是牢固而爲長生之主矣

胎息篇（綿綿若存以運元氣　壁觀九年乃明茲事）

身毒之國有至人曰寶冠能胎息之方故其形未嘗衰昔提達磨聞而往問焉曰震旦諸國其人不任寒暑以損其眞氣以致滅亡吾將東游願得胎息之方以振之寶冠曰坐吾語汝夫人之始生本乎胎息者也神識與精合和而凝結焉日月變化而

成形其形初成則神依形而住故神無形則不住形無氣則不變氣無形則不立故知神形者受氣之本也氣者養形之根也三者和合然後出處於世矣方其居於母胎偃伏於臍之下混沌三月玄牝具焉（鼻也）玄牝既具如瓜有蔕潛注母氣故母呼而呼母吸而吸綿綿乎十月氣足而形固神全而識備於是乎解胎而生矣生之十日而情見乎外焉變嬰爲孩指顧喜怒先眞後僞已失其道矣況乎意逐於外緣目眩五色耳耽五聲鼻戢衆香舌貪多味身悅柔滑意蘊喜怒運神役智間不容息晝夜奔馳而不止消朴之性蕩然離散矣於是形枯髮禿氣喪神衰寒暑相淩而不能禦其何以能長存乎聖人於是知五行精氣

以成其身故修五行精氣以補之反本還元以握胎息之機焉心靜則神悅矣神悅則福生矣何也神者氣之子也氣者神之母也神用則氣養矣氣絕則神亡矣夫欲長生其在神氣相合而心不動守於內息神不役於外無去無來無出無入湛然常住故玄牝之門者長生之戶也加之以外物不思也外色不視也外欲不耽也外味不嗜也常自內觀心纖不散神合於氣還乎五藏六府之源至其久也神氣乃明照徹五藏通於四肢凡人之呼吸出乎咽喉之中聖人之息氣存乎氣海氣海者在臍之下三寸其名曰子宮元氣之根本也是吾之眞一之氣也夫能守之綿綿不絕是謂返朴還元肆氣凝結不化不散五藏六

府堅而不損形體以之不壞神識以之安靜長生之要也是以形者氣之宅也神之主也主不知守其內而役於外則宅虛而壞矣況夫無一息任於氣海者乎聖人以神氣為宰御焉呼吸而下徹乎湧泉神氣凝結補於氣海矣呼吸而上應乎九天神氣凝結而填於腦矣上塡泥丸下補衡端二景相通可以卻老矣若夫呼不得神為宰焉吸不得氣為君焉一息不全則傷於胎息矣故神氣不相合則不能結於子宮者也神能御氣則鼻無出息是為眞胎息者歟鄙夫者根境相對而生情愛乃騖於淫欲精氣下泄身乃枯朽故曰無涓滴之益而時有畎澮之決喪其性命之宗惟神與氣合子母相守隨其呼吸上下而散補三宮則精魂不散是故定者不死之根也心者氣之主也故氣者從心者也心行亦行心運亦運亂則亂定則定憂則傷煩則謝是以聖人不體不用不役不住不定不亂自適其適內妄悉除此長生之本也如是常思受父母之遺體名曰胎息既而具乎六入（眼耳鼻舌身意）五藏六府骨肉筋脈皆資乎胎息而得增長焉胎息之根源不出不沒狀如雞子色猶水精由念而有動轉之時內氣不出意因其發而有去來掩心引頸如是為主去來之外形者也其名曰鶴形焉亞腰實腹是為動轉之內形者也其名曰龜形焉以意引之勿由吐納勿在握固二者玄牝之門常宜閉之使氣周於身焉先入靜室趺坐猶入定焉身不動搖想

其胎息如雲霧如燎爐之煙如蓮本之絲以意引之周於四天息脈絛暢次引其氣灌於泥丸復引其氣集於舌上搏而鍊之想如雞子吞入於腹不可差焉使五藏六府承其津氣而悉堅固於是其體光潤此胎息游遨於其身之中者也如其飢渴則時嚥之以意送之莫計其數可也飽則休息焉病痛所在以意攻之旣痛則已焉行止寢坐常存乎胎息胎息不散或三五年功乃大成若夫氣下則勿止之止之則成疾矣其功旣成不必靜室任意修鍊常想其身猶如蹴踘焉內氣充滿則四肢輕健矣於是又觀吾身也吾心也吾胎息也漸至於長大同於太虛其初想吾身如月焉坐一室則光滿一室矣居一城則光滿一城矣游一國則光滿一國矣至夫周乎十方虛空而不見吾身吾心與呼吸胎息純一虛空無想無念湛然寂滅如是觀已復如前觀由國至城由城至室漸復成小於是加精進焉欲游於他方則惟一念而已欲隱其形意發則隱矣生死自如食與不食不相爲患斯道之成也故調神如嬰怡怡如如寒暑枯榮而形神自平矣息與神合如瑠璃器中有金像金像者法身也瑠璃者根形也故鏡明而法自形矣水清而影自停矣天食者滋神者也地食者滋形者也含靈抱實神氣斯自靈乎雪山之妙藥自頂而生者也行一空昧體輕神怡於是血化爲乳骨化爲瓊矣故曰天道之精杳杳冥冥神不見神形不見形即心無心

即形無形心尚不有而況於外哉

聖胎篇

俯搖百關仰順四時遵於玄途以入希夷

紫微太一曰夫穿關透節之用非屈伸導引則無以流而運之克寒瀉熱之用非吐納呵吹則無以平而出之蕩毒賓清之用非鼓飲漱嚥則無以湛而凝之還精採氣之用非雄雌交合則無以走而上之結胎分形之用非蚌消龜息則無以任而誕之降魔殺尸之用非密機聖化則無以消而滅之此六者登眞之梯航行道之軌轍也凡挽引吐納行氣烹鍊結胎存神皆須淨吐咽門仍先定閉其口任息於鼻鼻微開則客風入之致八邪之害故一氣失則元氣互亂矣閉口定息使左右足並立散手左右前後擺鳳翅者九於是對心交叉十指緩緩引力直伸胸前俟力極浮浮引力直聳首上其名曰起天焉俟力極引上東西行九拽叉自首上展力叉十指浮浮托空幷腰脊引合端曲下過於膝按之及足其名曰立地焉俟力極進退腰身九擦其足上如是者三然後正身定息曰卯此法可以開乎三百六十關節八萬四千毛竅行之久則補腎堂止遺精腰脊壯而顏光澤矣可以益一紀之壽焉閉口而坐展左右足對心交叉十指緩緩引力直伸腰前俟力極叉浮浮引力直聳首上俟力極引上東西行九拽叉自首上展力叉十指緩緩托空引其腰合端曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三其名曰怪栢蟠龍

焉然後正身盤坐定息日如此法可以瀉胞之積水散頸膊之陰氣明七竅利三關夢不惡目不眩行之六年改枯成少矣閉口盤坐直行拳拳於胸前如握弓之勢左右托開前手如托太山後手如抱嬰孩右手擘退其絃緩緩盡力挽開如滿月焉然後力極轉而腕節左右各三其名曰挽射此法能開大椎之關蝪龜蛇之穴內通縫關流達上焦可以目不赤喉不痼口不瘡顋不疰背不癰行之六年萬毒莫能攻矣閉口盤坐縮赤龍之尾鋪左右手背於胸腹間浮浮翅颺而合攏其數二九其名曰蒼鴉鼓翼此法能開胸背七十二骨散五內之邪氣通鳳凰之關肘後一節尾閭也轉助脾輪以消水穀壯眞元於胃脘蝪和氣於四

肢行之九年力暴猛虎矣閉口盤坐痛擦左右掌俟其熱分摩二目摩之熱稍息自其大眥入力拭向其小眥其數一九用力於目中一開一闔以作閃電其數一九其名曰磨鏡閃電此法能上燒二目除陰風止循淚抽肝之冷毒下注於水藏其熱如火神關調和胎元溫煖三尸敗壞九竅流利散六府之積濁發丹田之烈焰去漏精止濕囊行之九年金精石髓對境無剛陽之動矣閉口盤坐中印拇指固拳於股窠之間私供身內萬靈帝坐龍殿肅靜身心儼若大受朝之儀於是鼓顋先扣前門十過也齒次扣後曹二十六過其名曰擊磬集神神不集則心帝飛馳至神不棲陰魔動搖而聖功難成矣吐納六氣者袪寒熱浮

瘥外疾決壅入通而已大冷則反克之可也以金克木木克土之用轉其六字以反克而發之病藏陰毒斯除矣大熱則母瀉之可也以金生水水生木之用轉其六字以反瀉而平之病藏熱毒斯除矣若夫浮寒浮熱惟以本六字從九至九如法吐之其行之之時背乾面巽解帶盤坐合口一吸其淸開口一吐其濁者各九過吸者使微微自鼻中上入於腦復自首後二十四節節節下歸於丹田而止卽覺胃中一道濁氣直升於咽門從口而出不可使耳有所聞焉此謂納淸出濁者然後觀察所病由何藏若目睛赤面熱噎嘔是爲肝之浮熱於是合口瞑目乂手以想其肝自肝中吸吐噓者三九過合口漱液滿則嚥之三

九過自咽門胃脘直送入於丹田如是者三五過則熱消矣腰脊酸疼四體無力面黃喘急洩溺無度加以漏精遺瀝惡寒盜汗厭食羸瘠其夢多感此腎極冷而敗者也行之如前法吐納一九過腎本當用吹今用脾之呼者以反克之如前吸吐用呼者三九過送至丹田者其數三五則陰消陽元壯矣凡有疾者惟依生克本而行之則無不瘉焉何以謂之陰陽之復乎子之卦曰復其星曰危虛丑之卦曰臨其星曰牛女寅之卦曰泰其星曰斗箕尾卯之卦曰大壯其星曰房心氐辰之卦曰夬其星曰軫角亢巳之卦曰乾其星曰翼午之卦曰姤其星曰張星未之卦曰遯其星曰井鬼柳申之卦曰否其星曰畢觜參酉之卦

曰觀其星曰胃昴戌之卦曰剝其星曰奎婁亥之卦曰坤其星曰壁室此可以觀天矣何以爲金液內丹乎曰於子之時起功自復卦一陽爲始焉每一爻直五日凡行一陽爻先閉三十息三嚥津（分一口爲三口）故曰一嚥三嚥聖人規龍行自有虎相隨此之謂也行一陰爻則閉三十息三嚥氣於是陰陽實矣五日行二卦三十日行十二卦至寅而終蓋三百六十日一周天者也子至於巳六時陽也左行至巳而終乾焉午至於亥六時陰也右行至亥而終坤焉乾坤終則再起於復矣若夫九還七返者大而一年小而一月統之則一日可也還者還轉之義也此金丹於鼎流轉還返者歟子時夜半起於甲子甲子乙丑時以金爲

氣焉故乾剛坤柔乾屬金也又陽物也父也男白女赤自然之道也朔旦甲子時震來受符震長男也一陽爻則進陽火以金爲氣金之成數九九轉者聖人隱金之名者乎自午至亥陰也一陰爻則進陰火一陽爻退其陽火於是巽來受符巽長女也七者火之成數也以火返於金則乃七返者也聖人蓋亦隱火之名焉或曰水火之用其故何如曰十一月用火二兩十二銖用水十二兩十二銖十二月用火五兩用水十兩正月用火七兩十二銖用水亦如之二月用火十兩用水半之三月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖四月用火十五兩無水不加矣五月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖六月用火十兩用

水半之七月用火七兩十二銖用水亦如之八月用火五兩用水十兩九月用火二兩十二銖用水亦如之十月用水十五兩無火不加矣十二州十二分則皆自寅起焉泰者幽州燕之分也大壯者豫州宋之分也夬者兗州鄭之分也乾者荊州楚之分也姤者三河周之分也遯者雍州秦之分也否者梁州魏之分也觀者冀州趙之分也剝者徐州魯之分也坤者幷州衛之分也復者青州齊之分也臨者揚州吳之分也

元氣篇 總總而生元氣是資呼焉吸焉內外應之

夫人禀天地元氣而生者也一呼一吸內外之氣應矣氣有六曰心曰肺曰肝曰脾曰腎曰三焦爲之主焉能服是氣一年通

矣二年行矣三年功成其凝之珠於丹田矣氣者何也虛無自然無爲之道也心者無爲者歟蓋惟不動則不起於內而外不入矣內外安靜則神存氣和元氣斯至矣於是五臟滋潤經絡流通津液常生矣然後五味可遠則不飢渴三田成而骨肉堅實返老還童矣故氣之化也始爲血血爲精精爲髓一年其氣易矣二年其血易矣三年其脈易矣四年其肉易矣五年其髓易矣六年其筋易矣七年其骨易矣八年其髮易矣九年其形易矣其神三萬有六千皆化而爲仙矣夫五藏和津液生三焦通氣而不壅此之謂瓊丹焉神者無形之至靈也神禀於道靜而合於性人禀於神動而合於情故率性則神凝焉久則止極

則遷止則生者也遷則死者也其故何哉情之所移非神之所使也夫服其氣必靜以內觀而過於太始太素太初太極太高焉於是元氣下從其頂門至於涌泉計其息之入怠其息之出元氣隨其意而達於三田周流不已而如水焉久視之方也

血脈篇

一身之微具乎五行離則相克合則相生

凡人內有五藏應乎五行焉肝者木也神曰青龍其氣從乎脊膂之左上入於目其化為淚淚者真木也餘氣流入於左之上腭是為玉液瓊漿焉肺者金也神曰白虎其氣從乎脊膂之右上入於鼻其化為涕涕者真金也餘氣流入於右之上腭是為金液還丹焉心者火也神曰朱雀其氣從前腹之左上入於舌

之下卻入於心其化為血血者真火也餘氣流入於左之舌下是為神水焉腎者水也神曰玄武其氣從前腹之右上入於耳卻入於腎其化為精精者真水也餘氣流入於右之舌下是為華池焉脾者土也神曰勾陳其氣從後脊膂上入於腦其化為涎涎者真土也餘氣流入於左之上唇是為黃芽焉於是乎復有四象一曰金翁者肺中之唾屬乎純陰者也何以謂之金翁歟上有金液還丹中有神水華池與夫黃芽和合而為陽所謂上陽而下陰者也故曰金翁譬如日焉日者純陽也中有三足之雞屬乎西方之金外陽內陰者也二曰姹女者心中之血屬乎純陽者也何以謂之姹女歟上有純陰之唾其中有陽故曰

姹女譬如月焉月者純陰也中有蟾有兎屬乎東方之木外陰內陽者也三曰嬰兒者腎中之精屬乎純陰者也何以謂之嬰兒歟譬如男子焉純陽之內而有純陰之精是爲陽中有陰以二儀言之坎之男離之女也四曰黃婆者脾中之涎屬乎陰者也何以謂之黃婆歟上陰下陽無陰陽爲之匹配是爲孤陰者也身有七寶亦知之乎或曰何也曰津也水也唾也血也神也氣也精也鼻之氣入者屬於肝出者屬於肺口之氣吹者屬於腎呵者屬於心怒之氣屬於膀胱喜之氣屬於三焦意之氣屬於脾上出之氣屬於小腸穀之氣通於下元此九天之眞氣在於身者也心者離中虛爲火焉膽者巽下斷爲風焉肝者震仰

盂爲雷焉小腸者坤六斷爲地焉肺者兌上闕爲澤焉大腸者乾三連爲天焉腎者坎中滿爲水焉膀胱者艮覆椀爲山焉又吾身之配於八卦者也修道者宜亦有考於斯焉

調氣篇

元氣之海調之在息旣汰其濁淸者斯集

嵩嶽仙人李奉時曰鍊質者當居於幽室其枕二寸其牀三尺薦軟地燥衣服適寒溫之宜仰臥竪膝閉目勿張口舌拄上腭手握二乳扣齒集神此學道之所先務也欲行正氣先調關節使之開焉降魔者六七虎視者五三二目東西顧左右拳互舉於是熨目拔耳引其手前後托而後拭其面此消息之方也行氣之初或三焦未通噫氣不下在於上焦滯而不泄於是先學調

理其氣則濁氣散而清氣自榮矣其要在乎知門戶之出入焉鼻者天門也口者地戶也入天門出地戶則爲順氣反此則爲逆焉故逆則壅塞順則宣通此陰陽之理也旣知其逆順而行之則鼻引以納清口吐以出濁濁者因其藏出之何也人食五味各主一藏又有六府之氣同臻一門而成濁氣何以察之夜寐口合則五藏壅在於喉及寤則大呵吐蓋有重濁眾惡之氣矣故行氣服氣先呵去其濁然後爲之或口乾舌澁頰無津液喉痛而不能食者熱之證也須大開口呵之十氣二十氣卽扣齒七八過轉舌漱華池而嚥之（華池之水者唾是也）又任其喘息之自然出入調之三二過又呵之旣已復調其息俟其熱退乃止熱退

者何以知之喉之中清水出甘液生者是也夫氣者出於心心邪則氣邪矣心正則氣正矣使之舉手動足喜怒哀樂莫不由於心心之動念莫不由於氣是以氣全則身安氣亡則身滅醫師按其脈而知五藏四時升沈之候況吾能察口鼻取捨斯須不令出入者乎故當以六氣呼之夫胎元者身之主也六氣者祖宗也天門納之地戶吐之往來綿綿喘息調焉於是三田清靜玉液自茲盛矣午之前子之後分其陰陽叩齒以集神一嚥再嚥者皆三焉戰於十二玉樓矣（喉有十二節故謂之樓）水在坎中其轉並瀝瀝焉三十六息者一時也十息之中而一餌之久則延年矣咽主於肺肺屬鼻或氣不和及勞熱皮膚創高上熱可以用

之呵主於心心痛壅滯口舌乾澁及諸邪氣可以用之大熱則口大張小則小張吹主於腎耳聾腰足寒弱可以用之呼主於脾氣微熱不和腹脹食不消可以用之噓主於肝目昏而翳赤而澁可以用之唏主於三焦三焦不和膽多驚可以用之五氣者各主一藏一氣主三焦焉六氣者又有佐之之法其噓也則目瞋睛焉其呵也項後手乂焉其呼也反托前焉其呬也左右手擎焉其吹也平膝緊抱其胸焉大月順行(自噓呵呼呬吹唏行之)小月逆行(自唏上至於噓)凡子之後午之前披衣端坐男以左足壓右足女以右足壓左足握固調息住氣候其氣壅則以其鼻長引其氣閉目依六氣之法(依其字)微出其氣耳不可聞也春東向夏南

向季夏屬土以行脾氣則西南向秋西向冬北向方其行之森然放身使氣通和可起則起男下牀先左足焉女穿衣先右足焉跨勿務高唾勿及遠行勿疾首欲數櫛至於數百齒欲常扣至於數十手掌相摩拭面數十過面熱而止

靈源篇(太極布妙人得其一儱鍊元和持之勿失)

何眞人(何仙姑也)曰命之蔕在乎眞息者也太極布妙人得其一而勿失者善持也宮室虛閑則其神自居矣烹熬其靈府則其血液斯枯矣悲喜思慮所以蠹其形者也苟迷而不知則其氣亂而精神無所據矣元和竭而神斯去矣方其萌芽脆弱須含畜焉吾之根識者易於變遷故未有美稼生於荒田者也故九年

而足乎火之候之應無心其神速矣眞心者無心也動靜兩忘者離乎欲也神者性也氣者命也神不外馳則氣足矣二物者其誰親乎失之何以爲本哉混合爲一而復忘其一則可以同化元之出沒徹金貫石不爲難焉坐在立亾猶倐忽焉此道也易知而難行也行忘其所行道斯畢矣若夫閉氣數息非吾所謂道也專氣致柔則其神自留往來之眞息斯休休然矣久之綿綿歸於元命於是靈泉不汲而自流夫三萬六千者大功也陰陽節候在其中矣蒸融乎關脉以變其筋骨則光明無不通矣三彭出乎陰尸之宅萬國朝於赤帝之宮眞人來於丹臺此豈一朝一夕所致哉惟吾本眞而已故戰勝其魔者吾之慧力

與夫虛淡而然歟其初何以爲鎡基耶念中之境須自除焉夢中之神須自執焉不蕩不凝者大要也不方不圓者之道也元和內運則以成其眞呼吸而求於外者非道也元氣不止則神不安矣蠹木無根則柯葉槁矣夫溺唾也精血也執本窮元亦一而已矣隨時變化由吾之心焉故在體感熱斯爲汗矣在目感悲斯爲淚矣在腎感合斯爲精矣在鼻感風斯爲涕矣縱横流轉以潤其身惟其至也不出於神水此神妙難言者也眞氣者能資人之生吾恬淡無私齋戒以寧其心節其語言於是得醍醐甘露之漿飢渴除而眞素見矣其初勤苦乎修錬及功之成則逍遥焉勤苦之中當復閑焉以養其元神吾之心何以得

闕乎斯縱擒在我者也吾之用內何也泰然而修大定者也形神未能俱全吾不了其命則了其性乎彼多能者與修行之路背而馳者也其猶煙霧不能成雨露矣修鍊之要以神氣爲本神氣不安則徒勞者也無中之妙有其難執歟養嬰兒者必護其母歟吾嘗滅俊辯黜聰明養其精神爲愚其成與不成無必取焉無必取其質自延矣有必取斯神仙矣有必無必惟堅其心則神眞不散而朝元者也

中源篇 房曰青龍參曰白虎鎭星統之萬物之母

世有大藥何謂也仰觀於天房曰青龍汞之精也參曰白虎鉛之精也二氣者至寶也日爲朱雀火之神也月爲玄武丹砂鉛也於是欲知大藥而立元基焉必得中央戊巳之土者也土者自鎭星生之能載萬物之母也汞生於丹砂丹砂復爲汞不見丹砂之形及乎復本又爲丹砂故青龍者丹砂之宅也自有陰陽合其精華焉白虎者黑金之舍也被褐懷玉外黑內白鍊而爲眞鉛是以古先至人曰此神龍之精也淮南八公曰此秋石也秋石者何也庚生乎金應西方之位辛生石也丹砂之中生乎汞者神水也故神水者汞之神也東方木君甲乙也南方火之主也是爲丹砂其色赤屬陽南方之位者也龍虎二氣也方其相溫存於鼎中蓋如人之受胎精氣混然其交有形兆焉則以水定四時而爲大還丹焉其二精和合其狀乳花於是自相

制伏者也自十有一月一月一陽之生至乎四月純陽之時入乎五月一陰之初卽陰生陽互用遂以自媒可也陽極陰生於甲午之中用陽之卦自子至於午之中於是六卦入於乾位焉（六卦屬於乾宮）砂產於金者也汞歸於鉛者也藥在於鼎爲二氣之所推移及其成熟如人之在胎者也陰陽結媒而成其若神靈者乎十月霜雪降矣黃芽內熟其色禹禹黃芽之成者龍虎自然之神化也丹成而服之則當守一存神其心與道合焉吾嘗跏趺而坐左右手各起前後搖之三十有六左手取右手左右搖天柱者各三十有六握固搖其轆轤者三十有六雙飛其轆轤者亦三十有六左右手爲挽弓焉右挽左顧左右手如鉤向前用力攀者各三十有六扣齒漱津用力三嚥之於是始行火功焉子者四兩也每兩九轉則三十有六矣丑者八兩也（計七十二）寅者十二兩也（計一百八）辰者十六兩也（計一百四十四）巳者二十兩也（計一百八十）午者二十兩也每兩六轉則一百有二十矣未者十六兩也（計九十六）申者十二兩也（計七十二）戌者八兩也（計四十八）亥者四兩也（計二十四）惟陰卯陽酉不行焉

中黃篇（五穀養形亦以害生　餐服元和安而延齡）

人受形於胎故以精血爲根靈識元氣爲本於是吾明五藏焉觀夫元氣浩然凝結成質育以五藏法五行之相應也明以七竅象七曜之照也夫人之腹有五行之正氣順之則無疾逆之

則爲害矣首天也足地也心之氣骨之氣節之氣皆大此所謂神宅也如此則修道易成且壽矣道以心識爲用如用心捨情則直上於九天此其大要者也夫嬰兒在胎無聲無息合於至理既出於胎六識潛萌體襲五穀貪恚並生隨識所用口受外味以恣識身受內役以喪情神離形以散壞形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨相成肝合乎筋其外爪心合乎脈其外色脾合乎肉其外唇肺合乎皮其外毛腎合乎骨其外髮鹹者骨之傷也苦者血之傷也甘者肉之傷也辛者氣之傷也酸者筋之傷也夫孰知其以哉氣陽也味陰也味歸形形歸氣氣歸精其初豈不相資耶而後皆相反焉於是精食氣而其精傷矣形

食味而其形傷矣故穀氣盛而元氣衰以至於老焉春之月七旬有二日損酸增甘以養吾脾夏之月七旬有二日損苦增辛以養吾肺秋之月七旬有二日損辛增酸以養吾肝冬之月七旬有二日損鹹增苦以養吾心四時之季各旬有八日損甘增鹹以養吾腎如是亦可以壽三百齡矣先之以除欲以養其精後之以辟穀以存其命食胎氣食靈元斯不死之道也有華胥國者太上之庭者其外三十里上羅飛蝀下布蒺藜至華胥者先徑其中焉夫飛蝀蒺藜者其猶吾之三彭也歟三彭亾則吾登乎胎仙之區矣九仙君曰道之要蓋十有八章焉經曰專修靜定身如玉但服元和除五穀何謂也心者隨時所動先當淨

居內絕所思外絕所欲則元氣自足矣世以五穀為肥膚之具不知為壞身之本也經曰鹹味辛酸五藏病津味入牙昏心饑此之謂也於春三月淨理一室肆几設床施茵至子之時一氣初生則淨其心神叩齒三十六通以左右手握固仰臥瞑目俟喘息之出即閉口鼓滿其氣以嚥入為度漱以嚥之若入於腹汩汩作聲以飢為度飢即更服焉氣入之後如其口燥即飲胡麻之液巨勝三大升去皮九蒸九曝茯苓三兩細研為末先下巨勝末三兩次下茯苓末煎數沸少入酥蜜久為氣自暢通而安和所嚥流滑胡麻之液可以止矣久之腸中之滓盡則嚥其氣自如湯液至臍之下服氣之初溲溺赤黃勿懼矣夫湯液不絕則腸中之滓不盡終不能洞曉是非矣欲絕水穀宜自量而已無遠近之限焉或三十日或五十日或百日三丹田自然以次停滿故三十日下田滿則神氣足而不泄且不飢矣六十日中田滿則體無虛羸行步健矣九十日上田滿則內凝結而外充肥矣於是三焦平實神凝體清淡無所思可以棲心聖境以學胎仙若夫或食或斷使人志散喜貪諸味則穀之氣難遣求仙者之大病焉此內養形神者一也經曰子能守之三蟲棄得見九眞五牙氣何謂也夫服津液則得不飢況於服氣者乎故絕穀者則魂魄變改三尸動搖矣然服氣之初或十有四日或二十八日滓穢既出漸覺其體虛弱百節無力此元氣未達也惟勿懼焉當堅守之使下田滿則飢渴除矣始也

膚色黃脣後當悅澤矣如兼食而行則無効焉大抵服氣欲速
達於五藏必絕其湯液絕五十日閉目內想脾中之氣行自心
而起散至四肢仰臥視日中央戊己內藏元氣黃色內堅用之
可理丹陽莫辭朱陵共議得達四肢黃雲大起於是每至丑之
時而勿差焉歷二十八日內見脾中之氣鬱如黃雲過於四肢
久之其氣可以滅燭吹火百步之外如大風可興雲霧以蔽其
身矣三尸者一居腦宮腦宮者上丹田也其色白青使人思飲
食好嗜慾動搖其心焉一居明堂明堂者中丹田也使人貪財
賄好喜怒精神恍惚焉一居腹胃腹胃者下田丹也使人愛衣
服荒酒色撩亂其情焉夫能用心堅強以食其氣則三十日上

蟲死六十日中蟲死九十日下蟲死於是五藏之中有五行之
正氣運應於九天無所不通矣此食氣玄微者一也經曰五牙
咸惡辛酸味何謂也五味不絕五藏之靈氣不生矣此五牙咸
惡者二也經曰蒸筋曝骨達諸關握固潛通開百竅何謂也服
氣五旬而未能絕水穀之氣遇天晴霽於正午之時坐密室施
床設席散髮於枕上握固漸於二脇之傍然後叩齒七通端心
瞑目如覺微悶即用力握固稍稍筋脈徐開靈氣漸通於骨肉
之間津汗潤澤於皮膚之上數數運行自然顏色光而氣力倍
閉氣鍊形元氣通行於毛髮毛髮跳躑矣此煙霞淨志者四也
經曰百竅關連總有神何謂也百竅通於百穴百穴通於百脈

目之上有二穴焉通於肝脈肝脈通於心脈故心悲則淚腦之上亦有穴焉通於鼻脈鼻脈通於心脈故心悲則鼻酸腦熱則鼻乾蓋百脈與百竅相望百關與百節相連是以一穴閉則一病生一脈塞則一經亂矣服氣者則諸脈通暢胃腹無物以停留寒熱不侵毒物不干吾之萬神始得歸集於身痍痕客氣消矣此百竅關連者五也經曰何物爲兇七七裏何謂也其滓旣盡最當絕其水穀者四旬有九日其至切者也稍稍百脈洞達返照如燭俗心頓捨五藏怡和不能堅精則前功亾矣此長存之道者六也經曰滯子神功去路難大都穀實偏爲病何謂也穀氣堅實則五藏壅滯神氣不凝而靈光不照矣此鹹美辛酸

者七也經曰穀實精華與靈隔纏羅六府昏諸脈何謂也穀氣精華化而爲涎爲膜以纏羅於五藏六府關節筋脈焉夫服氣五六十日見其滓盡而不知穀氣精華未出也於是有飲食之思其情散蕩殆爲三尸之所動及夫後溲或如膿或如血或如壞脂或如雞糞乃穀氣欲出也踰三二十日或如涎如膜者出則穀氣之精華矣此穀實精華者八也經曰自辯元和九仙氣何謂也穀氣盡則識元氣矣此三蟲宅居者九也經曰由子運動呼吸生居在丹田內熒熒何謂也神氣既足則呼吸運動能興雲霧而得隱形無滯矣丹田之氣平實則上升下游結如雞子其光照乎數里筋骨康强其體和平矣此九仙眞氣者十也

經曰胎息眞仙食氣得卻閉眞氣成胎息何謂也服氣一百日五藏既虛可以學胎仙矣先須密室厚氈累席其枕之高四指而與身平捨其心識握固仰臥初閉其息自十至十五以及三十五十一百息使其心不動移晝夜十二時凡一千六百五十息焉方其氣絕則以魄留守其身魂游上天矣百息之後魂神當見其魄魄陰神也不欲人之生焉其神七其衣黑衣其冠黑冠其柄黑靈是爲玄母若見之則當存念祝曰玄母玄母吾身之主長養筋骨莫離尸戶吾與魂父同游天去次見三人各長一尺有五寸其衣朱衣其冠朱冠其柄朱靈引上元宮諸腦之神百餘而出其身則見一氣於丹田中狀如白雲光照洞達則謹呼三魂之名一曰爽靈二曰胎光三曰幽精得此陽神領其腦宮之神引其光神游於上天初出之時覺其身從黑房而出見諸鬼神詭形異貌或大或小惟勿懼焉俟無所見始爲良矣故爲斯道者必求同志而與之居慮其有所見而生怖畏身不得去也則使同志者記其喘息之數焉此胎息眞仙者十一也經曰五藏眞氣芝苗英何謂也其肝木也生於火克於土來自東方其色青蒼受之於陽潛伏此氣閉固千息則青色周流而凝結矣其行之也自子之時當漏一時至五十日見其氣如青雲想之可以治人之浮熱時疫臃腫疥瘁急嗽之疾其心火也生於木克於金來自南方其色赤受於朱陽潛伏千息赤色

嘗出每午之時存想其氣其心大如雞子稍稍赤氣自頂而散祝曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽宮下迎思之必至用之自成五十日則赤氣如火之光可以治人之冷疾其肺金也生於土克於木來自西方其色白服之千息白色嘗出每丑之時存想其氣狀如白珠其光住於眉間呪曰西方庚辛太微玄冥內應六府外爲肺神見於氣上游於丹田固護我命用之成仙存念一過四旬有九日肺中有氣狀如白雲能照厚地一切寶物及察人之善惡視表知裏如不行存想五氣之法則須服氣三年然後見五藏之中由不辨生克寒熱之理寒則用心之氣心氣者火也熱則用腎之氣腎氣者水也故不知用氣則無効

矣其脾土也生於火克於水來自中央其色正黃閉之千息則黃色昌矣曰一想其氣而無時焉四旬有九日自見其氣可以身入垣壁而人不得見矣其腎水也生於金克於火來自北方其色黑是爲下元主持命房其中有眞守之勿怠夫五藏之神氣每至五更之始各存想其色其氣俱出於頂則止不須一一想焉如是者其功緩踰百日而効此五藏眞氣者十二也經曰太極眞宮住碧空何謂也上界之宮也故上界以七珍精氣爲日月下界以陰陽託氣爲日月下界一年三百六十日是爲上界一日十二時焉此太極眞宮者十三也經曰更上寥天入太微何謂也九天第五殿也此九氣眞仙者十四也經曰靜理修

眞爲聖人九行空門列眞載何謂也九行者一曰慈慇爲衣二曰止捨爲食三曰正心爲乘四曰專志爲財五曰謙下爲牀六曰順義爲器七曰勤惠爲屋八曰修空爲宅九曰布施爲華此太微玄宮者十五也經曰諸行無心是實心因心運得歸天去何謂也無心之心因有心也此九行空門者十六也經曰六府萬神常有常何謂也大腸之府主於肺堂鼻柱中央以爲候邑其重十有二兩其長一尺有二寸其廣八寸大腸十有二曲其貯水穀一斗二升十二時中有神焉衣冠各如其色十有一人水穀氣盡則其神見矣腎府者主其內宮外應於耳爲宅門戶蓋精主腎腎爲後宮內列宮女左壬右癸循環於二耳有元神守之嗔怒則傷腎腎傷則失其志喪其元神嗔怒者道之忌也

腎合氣於膀胱上應於舌根氣液往來是以膀胱一府合爲津門而氣海循環以爲要路焉服氣未成當節言語以養其津其中有神三百六十以應一歲之位其氣旣成常抱不貪之行則當見其神而合神理此六府萬神者十七也經曰勿泄天章子存志何謂也始終不泄則天神助之矣此勿泄天章者十八也

運火篇

陰陽之火其進有時日月之度則而象之

陰眞君曰一二三四三六四八五十六十二七十四八十六九十八十二十十二二十二三二十四十三二十六十四二二十八十五二十一此進乎陽火者也十六三十十七二十八十八

二十六八十九二十四二十二二十二十二十二十八二十三十六二十四十四二十五五十二二十六十二十七八二十六八二十九四三十二此進乎陰火者也吾火之數蓋與紅金子魏伯陽火之數同焉合乎日月之行度天輪周星之數者也是爲盡天地之數極天地之用非傍門小法之比也火候之要有曰晝夜四時火天地氣相通萬物稟五行火法在參同從九終六兩寒溫造化功青龍嫁白虎一味更無鈞䡇結成世寶端凝更不流聖人留此法祕在火術中陰氣上騰陽氣下奔首尾武都間五日復一候復卦爲先首首尾相交動初九亥子丑三兩爲先首二九寅卯辰四兩應六律三九巳午未五兩合聖意四

九申酉戌火數須要實輪還十二辰周而應四季九五飛龍在天不運火數上九亢龍有悔退而下位故九位無陰則冬至日昇上者也九天無陽則夏至日降下者也是故聖人設法還四時之火晝夜無差火之數滿足去而上於蓬臺至於丹田踴上居下垂爐歸乎本色如法倒焚於是四氣滿足汞砂伏於火造化之功畢矣砂者陰煮而陽煅汞者陽煅而陰煮此伏制而成還丹者也

混元篇 順天而行合氣於元　凜然特立開乾闔坤

混元眞君曰混沌者形如雞子上圓下方其中有氣如隙中之塵攬之無形視之有景於是立名二儀二儀相交而出陰陽陰

陽相承而定三才焉然人者俱禀天地一氣而生矣何爲天不崩地不陷而人獨死耶天者以輕清之體而順行如返行逆氣務於重濁其氣盡則崩矣地者以重濁之體而逆起如返行順氣務於輕清其氣盡則陷矣人者陽也而世之有形相之物者皆陰也其行務於陰而趨邪見以損正氣所以至於死矣夫能順天道而行常得氣合於元知道不差則可以長生矣夫不能長生者失本元破三奇而已故元氣破則不足其神亡矣神亡而氣不足自然不合於天地之行動焉若夫本無漏泄神識無差三奇無犯晝夜神思無紊可以與天地同德日月齊明矣修身者或元氣嘗破則精神不全必俟其精神具而氣全然後可

以養命而爲仙者也不然則內外之氣不相合難以成道焉何也內者人之氣也外者天地之氣也且夫天地人者皆眞一之氣所生也內氣不足於舊則不合矣夫萬物者因五行而成及其壞則以其物補之故人之壞也亦當究其根元而補焉元者一也其初受乎父之一釐之眞精與母一釐之眞氣相承而成焉故一陰一陽之謂道道生一一生二二生三三生萬物乃立乾坤無不備者此人之根本也夫失其三奇者復依根元而修之則三奇自足矣（三奇者神氣精也）夫人元從陰陽交感而毀敗則可用陰陽而補之使其神氣合於身則內氣自合於外內外氣合斯同於天地乎夫陰陽補之者何道也修身者先養其命焉依

陰陽之運動執其氣候轉其乾坤抽添五行否泰綿綿出入往來貫串與內外相應而不差修之三載則成仙矣或問曰父母之精氣何從而得之何所而通變之曰父者木也精者火也二象者一氣也木爲主火爲用焉母者金也血者水也二象者亦一氣也金爲主水爲用也四象者遇土則相生不遇土則相克夫母之元宮者正眞土也四象之氣至於此自然相順共聚爲寶而生性意智慧焉木者性也火者意也金者智也水者慧也木以其性用修東方甲乙而生於肝火以其意用修南方丙丁而生於心焉金以其智用修西方庚辛而生於肺焉水以其慧用修北方壬癸而生於腎焉腎主骨主耳肝主筋主目脾主肉

主脣心主血主舌肺主皮毛主鼻故膽者肝府也小腸者心府也大腸者肺府也膀胱者腎府也胃者脾府也此五行各具水氣至於本方以具萬神所以身全而體備者也三十日氣滿三百日造化體象既全於是以神氣精爲之主焉神者脾之氣也氣者金水之氣也精者火木之氣也三奇者隨母之榮衛經絡而周於身至於中南元宮雙乳之下故十日之內生膜一重其膜上出金液白膏三十日之內其膏滿液奔湊而出流於元宮灌溉於三奇矣四十日生膜二重六十日其膏流於元宮前膜閉矣七十日生膜三重九十日其膏流於元宮次膜閉矣如是生九膜焉三百日生嬰兒而三年食其積乳然後神全氣足此

人之根本也達此者修身之理得矣修身者不先除疾則其神亂而不甯矣尙何取於外神乎夫疾者因乎五藏不和榮衞難通氣順則疾除氣逆則五藏不和百脈滯矣凡氣之順也榮衞周通於身往來無滯修身之法曰於戌亥子之時陰陽漸王而人寢於牀其氣滯於百脈關節故可以興功焉先引四支次展左右手足令百脈俱開撼搖其身使氣往來無有不至則其神當明矣神明者何也陰陽不測之謂神日月精朗之謂明學意發機之謂神應用不差之謂明於是卽用其神端身正坐絕慮忘想俟神氣俱定乃鼻納清氣口呵濁氣焉何也人食五味五辛皆有刑克能腐五藏而生患於是淸濁混而難見故呵以淘

其濁既已使其氣止於鼻出入焉夫金木水火者輕清之氣也陽也重濁者陰也鼻者天門也口者地戶也內通五藏惟陰陽淸濁之二路而已然各有行焉惟往來於鼻者不使口中之濁撓其清也鼻之取氣要當綿綿耳不可有聞焉何也大縱於天門出入自如則不能通百脈開四支經絡五藏矣地戶既閉惟天門之神氣相傳以抱元宮是爲守一者也百節既通百關既開然後取百味所成之津液鍊爲神水添入於元宮以爲寶焉是爲抽添者也取元宮經乎脾中所生百味五辛之津使神氣隨其榮衞而運焉自於夾脊雙關通於經脈前至於頂門下降於口卽潄嚥以歸於十二重樓於肺乃受之而傳於腎腎傳於

肝肝傳於心心傳於脾脾傳於元宫是爲神水白丹砂者也上朝於舌下之竅中其走出於舌之上而醴漱之復過於十二重樓肺復受之如此者三然後行其眞氣錬之更三五過斯成寶矣不復行於諸藏惟在於心心有三毛七竅竅有三穴其名曰聚涎其中所傳入於藏其左右所傳入於皮膚化而爲榮衛行乎周天之度入於元宫此眞一也水中之眞金也三爲五行之所生殺故名爲一焉三者木也陽也應於春之發生者也五者土也陰也萬物因土而生者也木以眞氣就於土土木之精錬爲至寶以人諭之木則父也土則母也是乃三五一者乎夫三百日而生嬰兒將何以長筋骨歟惟無思也無慮也無想也無

貪也神定氣甯得以立體者也學者知此可以取陰陽之氣奪天地之造化以修其身而入聖矣或問曰有錬津液而不能爲寶藥者何也曰夫五藏氣逆則榮衛倘不能行況欲錬之乎或者之問乃五藏之氣未能相順故致此爾當先制五藏之氣使之相順則將津液三反以錬之豈有不爲藥者乎五藏何以順之在乎究五行元立之基依而修之可也木者位在東方甲乙純行於陽道其生自丙寅其卦主震元自水而得氣故其象龍焉其數九九氣足而生火寄治於丙丁其數三其卦主離離陰也其象朱雀二象一氣也木爲主而火爲用也金者位在西方庚辛純行於陰道其生自壬申其卦主兌元從土而得氣故其

象虎焉其數七七氣足而生水寄治於壬癸其數一其卦主坎坎陽也其象玄武二象亦一氣也金爲主而水爲用也土者能制四象之氣以爲寶此亦何異於父母之所生者哉夫欲驗五行於內者當以九竅準焉五藏者外通九竅肝通於目心通於舌脾通於口肺通於鼻腎通於耳下通於陰故九竅有滯則五藏不順五藏平則九竅通矣五藏之病氣各具其本色焉（肝青心赤肺白腎黑脾黃是也）則就其方作用可也如見青色更無雜色則藏氣順矣其觀四藏亦如之不應乎本位之色而見斯氣逆矣此特養命之道爾非所謂金丹大藥者也夫九轉還丹者必在乎識五行定金鑠養玄珠存神水鎮於元宮伏氣不離於腎藏回精上

朝於太和此入聖之門也天地以日月爲用者也人以榮衛爲用者也人之用能與外之日月不差則壽同天地矣神者榮衛之氣也榮者日也衛者月也內之神氣之運以應乎外之日月之行自然內外相合矣太陽者一日十二時其應九時而已（餘三時不應）三旬爲三百六十時其見者二百七十時而已（餘九十時不見）何也太陽生於寅其氣順行至於戌亥子之時歷乎太陰之位二氣相見故不應焉太陰者一月之中其明惟二十四日而已（前後六日不明）何也太陰生於申其氣逆行至於戌亥子之宮是爲純陰所理故不明焉其行二十七日至於月之三日是爲日月交合之時於是太陰不明太陽不見矣學者當使榮衛視日月交而

交視日月行而行此內外相合者也太陽者前三日後三日於是至於艮之時始與太陰別矣太陰元在其宮前四日至於八日行於二十三日二十七日丑之時始與太陽別矣於是氣圓而盛明焉日月與天地之氣無差此其所以長久者乎吾之榮衛之氣能與之合則亦可以長生矣金丹者鍊玄珠也以玄珠復還於本位是爲還元復命者然須審覩五行何也人之五藏各具其色而見焉故修九還之法先立壇象而作用焉壇者天地之訣宇宙之宗乾坤之首龍虎之基也若夫無壇象者其猶人之無舍者乎吾居壇中端身正坐觀四時之季與夫日月內外相合肝屬於木則於春三月擇甲子日時於壇中正坐絕慮

忩想常閉地戶微啟天門出入綿綿勿使奔速而專意使其榮衛還於肝其氣自夾脊上通於腦由頂門下降入於口則漱之以歸於十二重樓先傳於肺肺傳於腎腎傳於肝肝傳於心心傳於脾脾傳入於元宮而神氣受之其數既足則奔湊流歸於舌下二竅之中其色青此肝氣之順者也餘者亦如之或曰何以知其然歟曰肝氣初行之月於春三月而用甲子日時起功者無諸藏氣所侵止轉其位使榮衛周於身經絡五藏其數既足以生元氣用資於身其中至精納於元宮夫五行生殺其氣在於本位而不出焉至春求木王之時日乃復施之於元宮青者肝之眞氣也再經五藏榮衛周身奔腠而出見者別無異色

惟純青而已餘四氣亦如之五藏各具其色者斯其驗也金鎖者何法也取白虎首經二六二七半以為土取三五一以為金金者西方之正氣也鉛者白虎之真氣也鎖者閉也閉陽中之真氣者也汞者青龍之真精也夫至精者本乎四象真氣之所化故無形質焉鉛汞者惟土能制之於是氣得鉛汞始立體象而為二氣二氣相逢然後成寶故用竊機暗奪虎鉛歸於青龍之位鉛者本虎宮所住之物返歸青龍之位如不受殺氣犯破元神五藏相順復住青龍之元宮焉既有其鉛鉛能制汞汞既逢鉛自然相應而為寶此金鎖也玄珠砂者何也取西方真色之金十有二兩至於十有五兩經鍊者不可用也金木相會心

不可亂而專意焉用陰陽之數意亂則止夫玄珠者四象所成也故以金木火土而成焉木則龍龍則陽也金則虎虎則陰也汞成龍陽中之至精也鉛成虎陰中之至精也陽中自陰故鉛能住汞汞能應鉛鉛汞相和玄珠立就矣先用暗機取真鉛返歸於青龍之元宮結就丹砂故汞自留鉛也鉛汞者龍虎之精二氣各得其鉛自然共聚其名曰玄珠何以知之蓋汞伏於真鉛在於元宮復令金木相交受金之所克若夫心動則真氣降泄宜深制之可也於是不使出返本位去位不能故復入於元宮與鉛相合此會合之合者也二十日結就玄珠在於十二重樓至膺之下極熱如焚然令金木相交須加審詳焉以復其穴

屬於土而具五行者也三十日內氣充而後體象具足可以奪三百日天地之造化是爲金丹十月而滿則生於左脅之下其形如櫻其體如血此所謂眞金丹者也永鎭元宮氣在神住回精上朝於腦是爲飛仙焉上下關節俱開使丹氣往來於經絡以變其骨三年是爲眞人焉或問曰所言三十日大功爲當三年惟三十日乎今更言三年爲眞人何也曰三年一閏者天地之氣滿於是有積餘之氣三年可積三十日以立天地日月度量焉故三百日氣圓三年則上下俱足矣如人受二氣於胎必三十日氣滿三百日造化而成形三年而後成人故三年者於其中以爲三十日之大功者也學者能依天地亦以三年之內

三十日積餘之氣爲之者上也如是則三年自有之氣固不亡矣或問曰少之持重利輕生使元神破敗其氣減其精衰而至於老其何以修道乎曰老陰奪少陽則其命長矣老陽奪少陰則死不侵矣然則老得少氣依此施爲亦可奪天地之造化堅固而長生者也故修道者須知吾受胎之元本父母之精氣者也若夫鉛汞相投其爲四象入於中宮乃具五行五行受氣既足則以肝之氣行入於中宮四十五口以心之氣行入於中宮三十五口腎之氣行入於中宮二十五口合於一百五之數是爲眞氣依三元鍊神水者也神水者津液也三返鍊而爲之此住世可也夫能不俟神氣之足依三元之正數所謂玄妙之旨

也三元者天地人也以三元之氣返鍊神水以爲寶永鎮丹田固守元神可以長生奪少陽之道也法曰白虎首得長生遇眞鉛卽延年下士而逢三鉛亦可以歷萬春秋矣故鉛者萬物之母也汞者萬物之父也鉛汞相合然後以象五行依數鍊足是爲眞氣三元其名曰神水焉木三火二金四水一土五此五行之正數也

契眞篇 衆言殺亂必折諸聖至哉斯人其獨也正

含光子 范德昭也 曰人之大寶者神氣也神氣相離則命何從保之乎若夫爪生於肉爪折則肉傷矣神氣不周於身則形器惡得不衰謝哉含光子曰學道者多矣莫得其要吾嘗辨之有六其

一曰吐納世之人皆曰吐納爲妙呼吸爲要斯不知咽喉之中自有出入呼吸之氣尙何假於吐納乎夫吐納與出入呼吸亦同耶不同則爲外物矣莊子曰凡人息之於咽喉聖人息之於踵棲眞子曰神無力而氣常運形本靜而用無窮老子曰玄牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤烟蘿子曰秪隨呼吸無阻隔綿綿若存無逼迫噏復閉氣則法自亂矣參同契曰服氣洪腸胃吐吸正納邪元道經曰鼻引口吐不可排積元氣而可以去浮寒客熱而已噏氣可以救飢劣行氣可以通肌膚李棲蟾曰服七宿二景之精噏氣同於胎息非眞人之妙也吾觀諸古先至人之論大道則知專尙吐納者其亦失之矣或者以其

能不食而身輕自謂其腸無滓可以升於雲霄斯已惑矣登眞隱訣曰長生必須斷穀氣穀未必能長生者也葛眞人曰達道之士一日九餐而無苦終年不食而無傷不食者豈道之至乎玄綱曰吐納以鍊藏導引以和體聖人之用吐納者蓋如此也其二曰御女昔者黃帝游於赤水末學者聞之遂言御女金華之道淺識浮偽者爭信之至於形枯產竭一無所得而不悟也斯道也蓋有由焉昔有裴君者豪士也支子元欲化之以長生之道故設權變之方裴君既得道則曰吾常患此賴改之早耳由是其言曼衍於世乃有五字三峯之論黃書赤界之訣以誣前眞甚可懼也陶眞人曰採女求不死採藥求飛仙其險危甚

於水火殺伐速於斧斤者也眞誥曰吾見學採御者死未見學採御而生也誠使精氣不失且未足以成眞苟有傷焉斯有尾閭之患矣夫吾身之中自有少女焉好鉛華者皆求他女而不知求諸其身經曰嬌女窈窕翳霄輝重堂煥煥明八威太山野人曰少女之術滿百數採藥還元非凡女由是觀之腎者身之烈女也能採其氣先自腰臍通滿五藏上達首脊而有聲曰行一千二百氣彼所謂御女者一千有二百蓋此氣也惡有能御如是者耶楊眞人曰世上道書多悞人閨圖閱錄益亂神善乎廣成子之言無勞汝形無搖汝精少思寡欲可以養生此誠學道之要也其三曰雜術傍門夫南宮小術蓋有萬條非大道也

或存思五藏靈芽之氣赤白青黃歸於五藏至於想夫青龍白虎朱雀玄武精光形影七魄三魂或履罡步斗以習升天而行或六甲六辰以服符藥或行房中九一之方或導引按摩屈伸偃仰晝夜拗折其身體血氣爲之奔走上下沸騰反自損焉或存思內想凝心絶慮制魄思神然一思想則一神出日損一日焉或立壇而醮以求福祐或修燒鍊用桑鹽以爲藥朱汞以爲丹金鼎羹爐黑鉛白錫草石糞穢妄配虛無或吐納以引外邪之氣腸鳴腹脹而傷正氣若龜者其性有壽非因學氣而然也或慕毛女而服餌世非無松柏也而壯女之後未有能飛空而行者也或服食金石草木以固其形而不知金石草木之性不

究四時逆順之宜或清靜無慾修仙鍊行寂寞苦空休糧辟穀兀然湛然形如槁木志如死灰然不如天地之運動也凡此者皆非吾所謂之道也徒有好學之名而無學仙之事欲求長生乃趨死路亦可哀哉經曰僞道養形眞道養神吾將言其眞者焉其四曰神氣有用此守三歸一者也知恬淡自守而孰知恬淡之中有性乎知虛無以爲理而孰知虛無之中無不爲乎徒委志於寂嘿者無益也爲道日損損之又損至於無爲無爲者無不爲也損者損塵勞袪世事也無爲非拱手也立無爲之方顯無爲之用者也觀此者當知神氣之妙用也棲眞子曰氣在乎運神在乎用返神服氣安而不動方名靜者也斯與人定者

同焉經曰氣來入身謂之生神去於身謂之死故至人息於神
踵踵者首也（非臍下）羅眞人以爲乃上界天門難入者也其惟出
靈神而不呼吸焉元者坤宮之氣升結而爲形靈者乾全於天
之神降合而爲體是知人者與天地俱受氣於虛皇宜能與天
地同其壽者也故眞人者與天地爲常神因氣而結氣假神而
留神氣相并則後天不老矣煙蘿子曰中有白元君肌膚凝皓
雪元君者靈神之氣象也學道者能識之得道過半矣何以識
之乎曰存思其白氣自臍之下至於腰於脊上徹於泥丸此眞
結丹之圖眞元之用也於是清利泥丸安住丹靈三不妄出六
不妄入三者何也內氣不出外氣不入然非閉氣也六者何也

目不妄視耳不妄聽口不妄言與味身不妄觸與受鼻不妄香
與臭意不妄想與思如是則外事不入內氣不盜也八邪者飢
飽勞逸風寒暑濕也傷於眞氣則生疾矣其五曰眞一鍊質分
形古先至人有分形散影之道何以致之乎此金水分形者也
夫日之中水之中鏡之中皆能分形者歟分形之日元神六甲
一日而出當斯之時其勿怖焉夫識玄珠則知法矣如冬至之
聞雷法當烹之則功成行滿達上清矣其六曰玄一鍊神結胎
劉根曰凝入丹田成童而出此結胎者也故精有主焉氣有源
焉呼吸綿綿合於自然則胎結而眞全矣夫蚌飲月華之氣猶
成珠於腹況鍊其神乎是以鍊氣成形其名曰仙人鍊仙成形

其名曰眞人鍊眞成形其名曰至人鍊聖成形其名曰神人經曰渺渺任玄津自然鍊我神趙大信曰一藏龍光歸於淨室此存妙之本也夫鍊氣成形者導養之士也上可千歲下可百歲止是舊形終不得道故吳天師曰壽如龜鶴非神仙也昔靑精先生壽三千歲綵女以問彭祖曰斯人仙乎彭祖曰導養之士也夫龍通結珠其珠出則身自退換其名曰天龍高眞所修者亦如龍焉天眞者鍊其形其神其氣雖變見不測然猶拘於氣象者也王屋山有退骨洞得道上升皆退其凡軀蓋有形者不以升天然則鍊出之身爲氣象所拘況父母所傳之體豈能久留乎雖壽矣而猶未離乎陰陽之界者也道之初成進於一天

九百萬歲復進一天焉每進一天壽加倍焉壽至二十倍則修鍊至矣於是升於無色之界及其至於天龍帝龍羅覺長天其壽蓋一千二百七萬九千七百七十五億五千二百歲然猶在陰陽遷變之中未能入於無形者也安期生乘駿麟而見三皇神姥以問陽九百六之烖神姥曰陰陽運盡水火焚漂乎天地三界變滅惟乾陽金闕坤宮明堂存焉於是十眞之外歸於金闕大力神王歸於明堂純陽不壞純陰不消者也何以能鍊至於十眞之外乎曰鍊形不爲氣鍊氣不爲形其氣可以見而其形不可覩也出不爲氣也入不爲息也入於無形不使變遷蓋氣象不能拘矣是蓋與虛皇上眞同者也

修眞篇 導通穀海調適神舍專心住眞靜而觀化

至游子曰人之元首有九竅焉其上象乎九天其下法乎九地者也身有九竅復有五城十二樓金堂瓊宮神所保之九宮太一者何謂也專心任眞惟存乎一宮則渙然見矣於是百邪自除衆福鼎來用此道也吾有六氣之方修身之旨焉呬者主於肺也呵者主於心也噓者主於肝也呼者主於脾也吹者主於腎也嘻者主於三焦也三焦者法象乎三十有六氣分行於五藏六府通導乎水穀之海調適乎形神之舍夫欲養神者必先養其氣欲養氣者必先養其腦欲養腦者必先養其精欲養精者必先養其血欲養血者必先養其唾欲養唾者必先養其水

然後可也九還七返者何謂也大而論之則一年也小而論之則一日也晝夜一周而天降地騰矣故自寅而至於申斯七返者也復至於坤斯九還者也神仙之要莫大乎存想存者存我神也想者瞑目見其形收心見其心目不離於身身不離於神此存想之漸也其次當養性焉養性之道欲少勞而不可極也不可彊其所不堪也食飲欲少而不欲頓常若飽中之飢飢中之飽此善養生者也是以先飢而食先渴而飲食已則行以手摩其腹者其數百暮臥則閉地之戶不然則眞氣失而邪自其外入矣屈膝偃臥枕右而寢其名曰吉祥春夏則蚤興秋冬則晏興其蚤興也勿前於雞鳴其晏興也勿後於日出常聞雞鳴

而念身中有人其長三寸黑衣而立念之久則可以視萬里之外矣吾之動止執亦知夫有所禁乎晦日勿歌朔日勿笑前後溲勿覩日月星辰勿視西北車勿奔馬勿馳井勿越竈勿跨枕勿高唾勿遠眠勿舉箠坐臥勿犯風霜此未足語修眞之至也吾聞諸太上曰氣象天地變通莫測陽龍陰虎木液金精上入於泥丸下注於丹田採五石以哺百神內丹成則外丹應外丹應而內丹未充亦未可以升舉矣或聞乎金聲玉振者道將成之徵也

悟眞篇

行於黃道陰剝陽純 玄珠有象太一歸眞

張平叔名伯端天臺人曰道有二焉夫鍊五芽之氣服七曜之光注想

按摩納清吐濁誦經持咒飲水吞符扣齒集神絕肉辟穀存神閉息補腦還精及夫餌草木鍛金石是爲幻化有爲之用所謂易遇而難成者也況夫閉息者入定出神其理屬於純陰其舍難固不免用遷移之法未得所謂自然無漏之果豈能回陽換骨而升天者哉吾有九轉金液還丹之道在乎究陰陽達造化追二氣於黃道會三性於元宮攢簇五行和合四象龍吟虎嘯夫唱婦隨玉鼎湯溫金爐火起於是始得玄珠有象太一歸眞矣其用功也蓋斯須焉至若防危慮險在謹於逆順抽添而已養正持盈在謹於守雌抱一而已如是復陽生之氣剝陰殺之形節候既周脫胎神化矣而學者乃以鉛汞爲二氣五藏爲五

行心腎爲坎離肝肺爲龍虎神氣爲子母津精爲鉛汞不知浮沉賓主之理何以異乎以他人爲親者哉是殆不知金木相克之幽微陰陽互用之要妙於是使日月失道鉛汞異爐欲望還丹之成不亦難歟觀夫羣書皆云日魂月魄庚虎甲龍水銀朱砂白金黑鉛坎男離女凝成金液不知眞鉛眞汞爲何物也今掇其詩五篇

一曰伏鍊三黃及四神若尋草木更非眞陰陽得位歸交感二八相當自合親潭底日紅陰怪滅山頭月白藥苗新時人不識眞鉛汞不是凡砂及水銀

二曰人人盡有長生藥自是愚迷枉棄拋甘露降時天地合黃

芽生處坎離交井蛙將謂無龍窟籬鷃爭知有鳳巢丹就自然金滿屋何須尋草學燒茅

三曰不識玄中顛倒顛爭知火裏好栽蓮牽將白虎歸家養產箇明珠似月圓謾守藥爐看火候但修神定自然安羣陰剝盡丹成熟跳出凡籠不是難

四曰要知產藥川源處只在西南是本鄉鉛見癸生須急採金逢望遠不堪嘗送歸土釜牢封閉次入流珠厮配當藥重一斤須二八調停火候託陰陽

五曰三五一都三箇字古今明者實然稀東三南二同成五北一西方四共之戊己自歸生數五三家相見產嬰兒嬰兒是一

含眞氣十月胎圓合聖基

平叔以爲未盡又爲短章復掇其要焉

其一曰日居離位反爲女坎配蟾宮卻是男不會箇中顛倒意

休將管見作高談

其二曰卦中設象像儀形得象忘言意自明後世迷徒惟泥像

卻行卦氣望飛昇

其三曰鼎津納氣是人行有物方能萬物生鼎內若無眞種子

猶如猛火煑空鐺

其四曰華嶽山頭雄虎嘯扶桑海底牝龍吟黃婆自解相媒合

遣作夫妻共一心

其五曰不識陽精及主賓知他那箇是疎親房中空閉尾閭穴

誤殺閻浮多少人

其六曰用鉛不得用凡鉛用了眞鉛也棄捐此是用鉛玄妙訣

用鉛不用是誠言

其七曰西山白虎性猖狂東海青龍不可當兩手捉來令死鬬

化成一塊紫金霜

其八曰竹破還將竹補宜覆雞須用卵爲之萬般非類徒勞力

爭似眞鉛合聖機

其九曰雪山一味好醍醐傾入陰陽造化爐若遇崑崙西北去

張騫始得見麻姑

其十日八月十五蟾輝正是金精壯盛時若到一陽纔起復便將見火莫淹遲

其十一日玄牝之門世莫知指他口鼻妄施爲饒君吐納經千載爭得金烏搦兎兒

其十二日須將死戶爲生戶莫執生門作死門若會殺機明返覆始知害裏卻生恩

其十三日月纔天際半輪明早見龍吟虎嘯聲便好堅心修二八一時辰內管丹成

其十四日偃月爐中玉蘂生朱砂鼎內水銀平只因火裏調和後種得黃芽漸長成

其十五日夢謁西華到九天分明受我指玄篇其中簡易無多旨只是教人鍊汞鉛

其十六日華池宴罷月凝輝跨箇金龍訪紫微從此眾仙相識後海潮陵谷任遷移

其十七日赫赤金丹一日成古仙詩語實堪聽若言九載三年者盡是無稽欵日程

其十八太一日女子著青衣郎君披素練見之不可用用之不可見夫婦若相逢恩情自留戀爐中火焰紅眞人自出現

洞眞篇 潛存五芽並用六氣淡乎無思神守其位

于眞人曰自元命太歲之日子之後午之前趺坐靜室心地湛

然無思無慮於是東向扣齒鳴天鼓者三十有六想吾首蔭其華蓋坐據狻猊左侍青龍右侍白虎前有朱雀後有玄武心拜四方以左右手托膝搖其臍腹左三右七熱摩左右手拭其面目耳頂隨其時行之者三返千日則神從頂出矣懼則想回焉其一先想吾身坐五色神雲之中雲覆其頂想定默默祝曰五氣混生玄上之精充布五藏六腑鮮明內灌外溢表裏俱清滅穢招真我飛太靈祝已於是先及青陽之精青陽之雲嚥津者九結爲九神狀如木星玉帶青衣冠下布於肝之內與神相向而坐順時吐息次吸靈丹之精赤神之雲嚥津者八結爲八神狀如火星玉帶赤衣冠下布於心之內與神相向而坐順時吐

息次吸金魄之精白神之雲嚥津者六結爲六神狀如金星玉帶白衣冠下布於肺之內與神相向而坐順時吐息次吸玄曜之精黑神之雲嚥津者五結爲五神狀如水星玉帶黑衣冠下布於絳宮穿二膀胱入於尾閭上於夾脊布於二腎之內左三右二與神相向而坐順時吐息午則呵卯則噓酉則呬每行氣旣已則閉其氣熱摩左右手以擦其面至於熱以左右手掩其耳使不聞聲以指扣天鼓者三十有六（天鼓者玉枕骨）每行氣旣已扣其齒三通嚥者三呼者三（皆從欠聲）於是吹腎呵心噓肝呬肺嘻三焦呼脾嚥者爲吐爲瀉其二先想左目出日右目出月皆徑九寸在於兩耳之上其名曰六合高窗想定默祝曰太上玄一九

皇吐精三五七變洞觀幽冥日月垂光下徹神庭俠照六合太一黃靈帝君命簡金書不傾五老奉符天地常寧俾我不死以致眞靈卻喝萬邪禍害滅平上朝天皇還老返嬰大帝有制百神敬聽祝已於是吸日月焉一息氣嚥津二十有七結爲二十七帝君九帝君下入於絳宮穿於尾閭上衝於泥丸關之境九帝君又中布於中關之境九帝君下穿絳宮布於下關之境其神俱紫衣冕焉三關者何也腦也心也臍也使日月偏於一身內徹泥丸下達五藏之中皆覺洞照內外如一身與日月之光共合焉良久扣齒九通用嘻以吐息者二十有五度每日行止寢坐心存二十有四星其大踰寸如連結之狀又存星之中有

一人焉是爲二十有四星如嬰兒初生而無衣於是二十有四星自噓中而降環身之外者一周祝曰二十四眞回入黃庭口吐黃氣灌我命門千精攝服百神受靈使我骨強魂魄安寧五藏受符天地相傾祝已則吸二十四星焉二息氣嚥津者二十有四凡其嚥也則覺一星吞入於口徑至於臍之下復覺星之光出爲二十四眞人俱口吐黃氣如煙焉布於臍之下鬱然洞徹於內外良久用呼以吐息者十有五度凡用呵噓呬嘻呼吹旣已則出氣之濁者十吐焉想其形應乎五色仍想吾之身焉

崇眞篇 丙丁爲性壬癸爲命學而窮理乃識其正

崇眞子晉道成也曰存三守一者學道之要也三者何謂也精也氣

也神也吾所謂眞三寶者也抱一者何謂也抱守元陽眞氣也神本在心屬於南方丙丁之火心中有性性屬於陽焉腎者能生元陽眞氣泄而爲精祕而爲眞氣屬於北方壬癸之水水爲命命屬於陰焉夫能知存三守一之道使氣守精精守神神守氣久而神定氣和仙道可成矣女子專意不離乳房之中浮皮之內旬歲補滿眞氣其功與男子同焉其妙也在乎心無所思耳無所聞目無所視一意專靜精進勤行則寒暑不侵蜂蠆不毒攫鳥不搏鷙獸不噬色返乎孺子力壯乎虎兕七孔洞徹夜視如晝心識開悟道氣自歸吹呵可以治疾病噀吐可以叱鬼神於是神移於上霄矣彼清都閬苑夫何遠之有

返眞篇

虛谷探玄而測其源　內返眞性復命歸根

虛谷子劉烈也曰夫惟渾淪既判淸濁已分爾爲萬物之靈我得一元之秀其秀本無死壞者歟其終自取滅亡者歟名利蟻爭是非蜂起於斯之際將欲返眞性而歸根挫銳解紛安居樂業一靈頓息萬境俱忘其亦有道矣惟以智慧之刃可以斷煩惱之鞅者也是以甘言巧笑烈士之心不可移也曲眉豐頰高士之目不可入也於是去彼取此體物知身必澄澄寂寂以忘其情故神化氣而氣化形者窮委之塞也靈自明而照自照者妙用之通也杳冥之外恍惚之中此崑崙虛谷之生涯者也吾有二岐綿綿焉可以直入於天端有一田曲曲焉可以回環於地

要潛馳坤馬逆泝銀河璇璣運動於一身煙雲發泄於七竅萬神齊至百脈流通二氣混合以回風三宮升降而不息於是返照慧燈而自見焉寥天清籟而誰聞焉此何道也無為為功有為為用者也然後收藏在器動靜曰機始搠玉爐次安金鼎上玄下牝左陰右陽龍虎交騰坎離互作推排四象攢合五行七曜參羅八門開闔於是子母相守而嬰兒姹女親矣媒妁和合而夫婦諧矣化土水火符應日時兔肺烏肝其藥合乎一斤之數者也黃芽白雪其精產乎二地之英者也其功既成則三萬有六千之神上朝於帝而吾於是可以度世奪九億九萬之數也況乃至道全神在乎金丹化體而已自然入有從有歸無於

無有無相通形神俱妙落三尸而超三界朝上清而證上仙逃走陰陽如是與天地齊矣彷徨四達出入八荒時行則行意往則往又惡有生死禍福者乎著還丹虛谷百篇今取十四篇表而出之

其一曰此理幽微達者稀擘開混沌立丹基一霑金水氷澌結三尺寒霜火焰飛南北坎離分卦象晨昏符火合天機一丸變就純陽體綏轡揚鞭入紫微

其二曰樓觀飛空異市朝門迎雙道接煙霄玄爐白雪金童掃素鼎黃芽玉女澆風入碧池搖菡萏月穿真館照芭蕉臺中秀麗忘機侶千古曾經眼下消

其三曰泛泛飄飄不繫舟眞神時變九霄遊水中有火還相合陰裏生陽卻自由白面郎君驅虎尾朱衣童子把龍頭逍遙一入瑤臺去不管人間春復秋

其四曰擺脫塵勞滌寸心不教時事等閑侵澄澄因坐調眞氣默默忘情養聖金岐路兩條通巨海銀河千派瀉高岑此中關鍵吾家事二八回還踵息深

其五曰白玉龜峰阿母家薄侵紅日爛三花一泓酥滴桑梢露九片黃輕谷口霞鶴頂有丹呈秀麗雲心無着洩光華當時若不尋雙徑徒費漫漫走海涯

其六曰一氣寥空素樸胚玄黃分擘兩儀開坎離猶是乾坤主烏兔元因日月胎有水盡歸東海去無星不向北辰回三才我

得居中秀造化生成自合來

其七曰空心萬籟奏佳音神室虛凝夜正深浪簇雪花開鼎面光嬉星彩燦爐心五行聚會庚還乙三姓同歸丙返壬造化有功堪矚目火中菡萏吐黃金

其八曰還元返本一歸家漸見枯枝發嫩芽要識刀圭求戊己須知水火是河車初時傳得金蓮種次後開來玉樹花兒女雙雙朱戶裏夜深還共醉流霞

其九曰忽拈詩筆縱天才春髓溫溫滿滿盃混沌誰將分擘破鴻濛我自琢磨開金蓮下向丹池種玉樹移安皐嶺栽自是家

園風景好坎男離女一齊來

其十日誰信還丹事不深肯於三五一中尋若知庚甲擒龍虎要識浮沉定木金坤六產成離內火乾三生得坎家壬丹經子史明明說自是迷徒不着心

其十一日不信浮華誤了身有誰肯問已求眞三回賀旦添三月一度飛花減一春陽氣如烟誠可惜荒郊似水莫因循書名竹帛千千兆看取從前得道人

其十二日都言大隱混鄽羅卻笑山居養太和名利薄時人事薄交求多後是非多綠水青山超性寵柳眉丹臉陷身河借問貨餘能敵國無常買得不來麼

其十三日日月循環子細推天罡指準在璇璣大功欲就三千日妙用無虧十二時四八陰消除滓濁九三陽長合希夷玄關句句眞消息盡向詩中漏洩機

其十四日太乙神爐三疊存周回上下法乾坤天旋地伏龜蛇應陰殺陽生卯酉門火進屯蒙常燠燠鼎涵金水鎮温温玄珠鍊就金光燦用獻虛皇最上尊

修眞指玄篇 五行顛倒三田返覆冬至夏午神氣內蓄

華陽眞人施肩吾 曰吾聞之正陽眞人鍾離雲房言玉清上清太清太無太虛太空太質云者蓋大道有無之相生以立天地之基標者也以人言之則三清者父母之精氣神聚而爲胎精血爲表

精氣爲裏如天地之淸濁者也純陽眞人以爲龍虎交合而結內丹三百日而眞氣生鍊就陽神始在黃庭次居內院終出天門此人之三淸者也腎爲水水中生元氣可比於地也心爲火火中生眞土可比土石之聚也脾者隨呼而舒以引於腎氣而上行隨吸而入以接於心氣而下降而呼吸之間般運天地純粹之氣入於中宮飲食之際受納萬物秀實之氣資於四體此人之三才者也純陽眞人曰父母交合而生身人之三才也心腎交合而生丹吾之三才也華陽眞人曰斯言也其玄矣乎月者太陰之精也陰不得陽則不生所以月受日魂而爲明也日者太陽之精也陽不得陰則不成所以日得月魄而見也試言

乎內則猶腎氣傳於肝氣肝氣出而腎之餘陰絕矣所以魂生於肝焉心液傳於肺液肺液生而心之餘陽絕矣所以魄生於肺焉於腎氣之中而取眞一之水心液之中而取正陽之氣卽眞一之水爲胎如日魂得月魄而明也眞一之水得正陽之氣爲主如月魄得日魂而照也一歲有二十四氣一日之間亦有二十四時焉故亥子丑之時壬癸之位也而小雪大雪冬至小寒大寒屬焉寅卯辰之時甲乙之位也而立春雨水驚蟄春分清明穀雨屬焉巳午未之時丙丁之位也而立夏小滿芒種夏至小暑大暑屬焉申酉戌之時庚辛之位也而立秋處暑白露秋分寒露霜降立冬屬焉五日一候三候一氣三氣一節二節一時十二時者陽時

也十干者陰時也艮巽乾坤者四卦時也合而爲二十四時與天地二十四氣同焉一日十二時時爲三十度其三百六十與天地三百六十度同焉天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人之子午卯酉四時同焉知其時候以法致之則丹至氣足可以長生鍊氣成神可以入聖五行者相生者也故肝氣得腎氣方行焉心氣得肝氣方行焉脾氣得心氣方行焉肺氣得脾氣方行焉及於三田則精中生氣祕其精而氣自壯矣氣中生神養其氣而神自清矣五行相生可以延年三田返覆可以超凡人有九宮何也丹元宮者腎也朱陵宮者小腸也蘭臺宮者肝也天靈宮者膽也黃庭宮者脾也玄靈宮者大腸也尚書宮者肺

也玉房宮者膀胱也絳霄宮者心也以九州言之則冀州者腎也兗州者膀胱也青州者肝也徐州者膽也揚州者心也荊州者小腸也梁州者肺也雍州者大腸也豫州者脾也以形言之肺長八寸其狀如華蓋心長九寸其狀如垂蓮肝長七寸其狀如懸瓠腎長三寸其狀如懸石脾長七寸六分其狀如覆盆其類不可窮也腎氣之中取水心液之上取氣氣上水下是爲未濟之卦也腎氣入於頂眞水下降心氣入於丹田眞氣上升是爲旣濟之卦也心腎交合而成內丹肝肺傳送而爲火候以合天地升降之宜日用進退之數焉龍虎何以交合歟自辰巳至於午而止其津分三嚥之於是幽室靜坐疊掌盤膝忘思絕慮

徹以升腰閉目冥心滿口含津鼻之中細細出息引極再入含津以壓之眞龍不上升矣引息抽之眞虎不下降矣初覺其咽乾次覺其心沖終覺其情暢龍虎既合於是無質以生質其形如黍遷於黃庭是爲玄珠者也若鍊之火候不差斯爲金丹焉火者三昧眞火也升降循環有周天之道焉十五兩爲二百六十銖自周天之度焉天氣五日一候故修鍊者亦五日一進退火候焉二氣在於黃庭其法用戌亥至於子靜坐幽室屏去思慮微隱於几輕脅其腹使鼻中綿綿用之不勤默存丹田如火輪焉其轉不倦脅之勿動困則暫止再脅者蓋以聚所散之氣想火轉之於腎心火下入於黃庭始則其腹微痛次則漸熱行

之可以補虛益氣積而延年若與前之龍虎并行百日下火五兩自戌至於子鍊精成汞而藥力全矣二百日下火十兩自酉至於子鍊汞成砂而胞胎堅矣三百日下火十五兩自申至於子鍊砂成金而純陽氣生矣何以取火乎以念珠一百八凝息計數數足方得一銖焉何以肘後飛金晶乎用子之時一陽初動而下功披衣正坐握固存神扣齒二十四過集神和氣忘思絕慮閉目冥心存下丹田微偃其脊始覺腰之下稍熱如未熱則再偃至熱則止於是氣過於尾閭下關次過於夾脊雙關次過於玉京上關（在心之左）以至升偃一撞三關入於泥丸日出而止行之一夕可全一年之損如滿其數則可以補腦益髓返老還

童矣故辰巳曰交合戌亥曰進火子曰退火何以謂之金液還丹乎其法用子之時靜坐存升掩耳閉息輕輕擺撒使腎氣入於頂攻擊神水下降自上腭而來清涼美甘不漱而嚥久之骨健身輕勝寒暑矣何以謂之玉液還丹乎其法用辰巳之時交合焉靜坐絶思慮以舌拄牙縫雙收二頬有津則嚥之無津則嚥其氣滿乎三百六十之數此自肺而升者也可以益一年之損而已（有內丹不用此）於子之時存升偃脊一撞三關既入於頂急閉其息掩耳擺撒金液使下降焉於是不漱而嚥於時即高身起腹舉腰正坐一使金液隨元氣散入四支通流百脈是爲金液鍊形者也久之目視金華體出金光不止長生而已於午之前（辰巳時）收頬嚥氣補虛數足乃繼而用之方嚥未嚥之際忽升身正坐高舉其腹氣入於四支百脈傳入於經絡百日則肌如玉血如膏顏如嬰矣鍊之法有二其一以丹鍊形三田反覆者也其一以無丹鍊形五行顛倒者是爲玉液鍊形也存升偃脊一撞三關直入於泥丸掩耳閉息金液下降即舉腹升起丹田純陽一升一降相見於重樓之下是爲既濟始成一珠其大如黍其色瑩而黄乃還於黄庭是爲金粟逐出金光於皮毛計功定其息數此既濟者也人之元氣日一循環焉其元神旬一交會焉甲乙之日卯時鍊肝氣丙丁之日午時鍊心氣庚辛之日酉時鍊肺氣壬癸之日子時鍊腎氣皆鍊之成神焉惟脾無正氣而

不受鍊戊己之日安閑可也正坐靜室屏思慮扣齒二十四惟心在道神定氣和默觀所鍊之藏心至則氣自至矣丹田純陽之火至是爲三花和會非比三昧之火也旬鍊之一番焉凡百日每藏各鍊十番於是氣升神見各隨其色紛紜上起回觀反照見五色之雲興於壺中此鍊氣成神上朝天元並入神宮者也然懼外魔以亂天眞當速收內觀以起火焉故曰欲長生者鍊丹下火可也欲不死者還丹鍊形可也欲升仙者鍊氣成神可也煙蘿子曰仙者嚥氣閉息不入喉中往來當其氣滿難住正坐升舉其腰身如是不止氣衝凝滯而又可以延息少時矣積氣生液內滋於五藏六府外潤於皮膚此安樂之上法也然

未盡玄微焉玄微之道在夫幽室靜坐絕慮忘思嚥氣閉息急則升身放則換氣而奪餘息於是心腹空而首目清利體充悅而神氣調和此延年之法也或飲食過度則閉息虛心自然消除矣或氣血凝滯則閉息默觀病之所在病則瘉矣夫納九嚥一存三放七定息內觀事無不畢此長生之訣也何謂也鼻入清氣而納之九分咽中一嚥不使所入之氣往來覺其急則舉身取氣放息勿令出盡常存二三焉當其閉息之際默觀五藏氣自通和則其疾去矣正陽眞人曰欲覺陽公長子須是多入少出從其男女相爭過時求取眞一純陽眞人釋之曰陽公乾也乾一索於坤而生震震爲長子在人爲肝在時爲卯是爲泰

卦三陽之候也於是腎之氣為嬰兒上傳於肝心之液為姹女下降於肺肺氣相交於是其鼻入多其口出少凝住不使傳降焉是為男女相爭積氣生液於是眞氣益多故曰過時求取眞一者也然則立微者不離於卯之時而已外應於泰內契坎離氣交之候鼻入淸氣升身內想默計周天之數凡三百有六十可以奪一年之氣以補已往之損比之胎息無時焉弱者可以骨健老者可以還童矣岐伯曰人之眞氣春藏於肝夏藏於心秋藏於肺冬藏於腎肝心陽也肺腎陰也隨時養之不出冬夏二至春秋二分之候所養之法淡然自適而無所惑靜坐內觀所養之藏自然氣凝而有象有形焉故以陰氣為胎以陽氣為

息氣住則形住是為長生之要也靈樞曰天地反立陰陽逆生鍊鉛鍊汞自然道生扁鵲曰冬至之後十有五日眞鉛積之一分其狀如輕煙焉夫能鍊之可以安樂延年矣三十日眞鉛積之二分其狀如薄霧焉夫能鍊之可以返老還童矣四十有五日眞鉛積之三分其狀如垂露焉夫能鍊之可以留形住世矣夏至之後十有五日眞汞積之一分其狀如戲蘂焉夫能鍊之可以健骨輕身矣三十日眞汞積之二分其形如含蓮焉夫能鍊之可以長生久視矣四十有五日眞汞積之三分其形如抱卵焉夫能鍊之可以鍊形化氣矣故鍊眞鉛而為陽胎鍊眞汞而為陰息以陰息為陽胎自然有形化無形矣以陽胎投陰息

自然無質生有質矣然岐伯不知時扁鵲不傳法若夫冬夏二至則時未善也隨時內觀則法未盡也惟冬之子夏之午則凝息留氣而後靜觀斂身集神而先注意焉斯可謂盡矣善矣是以胎息之要在乎絕無動念譬夫以水澆石無可得入於是神定氣和元靈自住眞胎自凝是爲無漏三年小成六年中成九年大成者也神公言其胎息曰勤守中勿放逸外不入內不出還本元萬事畢謹修持無時日曹道沖釋之曰勤守中者神識內守也勿放逸者一意不散也外不入者對境如無也內不出者居塵不染也還本元者專氣致柔也萬事畢者止外無求也謹修持者勤而行之也無時日者長生久視也然則眞胎息者

其惟物我兩絕神氣並集凝而爲胎住而爲息形神俱妙可以長生神氣合體可以入聖於是窮理盡性以至於命自然神氣交合無中生有內外明白以色爲空天眞元靈湛然自樂矣王皇有神用之訣曰存三守一高上元君釋之曰三者精氣神也一者腎也腎中生氣心中生神神氣交而爲精精神住而還下於是上存其神中存其氣下存其精三存既畢則守其一在於丹田不論內外之境與出入之法自然氣還元而自住爲胎焉神隨氣而不散爲息焉神氣一體則無死生心腎一氣則無疾病如是一切之境從何而入一切之念從何而出乎若厭乎塵世則當升氣以爲神胎集神以爲氣主於是氣胎神息與有象

之形分而二三化而萬億眞靈不散是爲入聖者太上玄機有自然胎息之訣曰長生久視徐眞人釋之曰靜坐忘思久視於上田則神長生矣久視於中田則氣長生矣久視於下田則形長生矣視者視之勿離其視之所心神隨視而止腎氣應神而傳自然有形之氣暗藏無象之神形中有胎胎中有息息以神住神以氣存此久視之道也吾於天地之間止知其身其身之內止知神氣而已故上視神宮則其神不散視久則鍊神神聚爲胎以所傳之氣入而爲息自然而上也下視氣管其氣不散視久則鍊氣氣聚爲胎以所存之神入而爲息自然而中也鍊氣會合常守丹田凝而爲胎住而爲息自然而下也上中下者

三田之謂也腎之眞水者虎也心之正氣者龍也龍虎交而爲玄珠火候足而爲金丹取辰之末巳之初是爲巽之時幽室正坐滿口含津勿吐勿嚥以壓龍虎之氣使之不走交合而爲玄珠焉其大如黍還於黃庭每元可以增眞氣一丈矣火候者何也心之正陽之氣是爲眞火眞火上升是爲鍊形及其下降是爲還元可以益氣而延年當戌之末亥之初是爲乾之時幽室正坐脅腹勿動凝住上傳之腎氣不升內想眞火而下降行之一日可以補一年之虛純陽眞人曰金丹之要存升開閉過關無急火候無差產成金液者也於子之時一陽初動之後披衣正坐握固內定存下腰身使腎合氣聚覺臍腹微熱漸升其身

微偃其脊運腎之氣復過尾閭自下而上次過中關於玉京直入於泥丸以補其腦自然髓實骨健若鍊金丹則作退火焉夫龍虎相交爲玄珠以心火下降爲補益以肘後飛金晶爲補腦之法並用是爲金丹焉玄珠者金丹之體也進退火候合於周天之數三百日無差則爲金丹矣脅腹凝息行一百八之數自子逆行至於午以心火下降而鍊黃庭於是五日加六銖二十有五日移一時此進火者也升身偃脊行一百八數自子順行至於午以腎背飛而補泥丸於是五日加六銖二十有五日移一時此退火者也內丹既凝而生純陽之氣是爲氣中有氣於是不計晝夜升身正坐是爲太陽鍊之百日其身輕矣千日飛

騰而入南宮爲仙夫以純陽隨其元氣所傳以鍊五藏之氣凝爲胎元鍊氣可以成神矣丙丁之日其時用午庚辛之日其時用酉壬癸之日其時用子甲乙之日其時用卯於是靜坐忘思雙收二頰以喉中虛嚥爲法所嚥之數不過百焉十日澆遍百日而足於是純陽之氣不能害於五藏五藏之元神隱於眞氣而不散五藏之眞氣隱於元氣而不耗由是隨元氣所傳而鍊其氣卽氣鍊神神自氣中而出上朝於元頂入於泥丸無丹者行此法隨時澆灌可以鍊形焉

眞一內丹篇　閉息漱液陰陽以通一時之用一歲之功

子復也丑臨也寅泰也卯大壯也辰夬也巳乾也午姤也未遯

也申否也酉觀也戌剝也亥坤也歲有十二月日有十二時吾以時易年矣每時運用乎二卦共十有二爻一歲之象也故一時之用得一歲之功然自子至巳可以行也午之後不可用也子之時先進火焉息者火也火陽爻也閉息三十有六是爲一陽爻然後進水焉津者水也水陰爻也漱液二十有四是爲一陰爻故子之時行乎復巳之後行乎姤常相對行之此一時而用二卦者也子之時其爻一陽而五陰則先閉息三十有六然後漱玉液二十有四旣已則復行午時之卦其爻一陰而五陽則漱玉液二十有四而後閉息三十六者五遍通於子則爲六陰六陽可以奪一歲之用矣凡行持也依爻數陰陽爲之必乎坐握固扣齒子之時面子之位餘亦如之行巳則托天導引者數過久之內丹結矣一歲之後可出之浴以太陽焉所謂出玉池入金室大如彈黃如橘者也修氣者運陽以鍊陰也陽始於子盛於巳陰始於午盛於亥故常以子之時運用寅之時行持至午則止避陰氣也

還丹參同篇　一氣精華得火乃滋還丹之根其在南離

昔者燧人氏鑽木以出火女媧氏鍊石以補天斯合神丹之道矣或曰何謂也曰木者汞之性也金者眞火也是以還丹之根在乎南離焉何也生於太陽之中得火而後化乎形質者也其一變則潛形乎混沌之中感處乎母之胎方受精華之氣此朱

爲汞者也其二變則赤元之數合乎丹田爲受氣之因融化而爲凝酥於是魂魄降於合抱之位此汞成雪者也其三變則青神之液獨化於扶桑此雪成砂者也其四變則白虎之義其氣其汞和矣復於根類此砂成黃者也其五變則玄黃之化密來於后土氣充於上元剖分形質此黃成鉛金者也故曰一物含五彩其斯之謂歟夫汞不得火則其身虛焉鉛得水則其體光焉豈非月之兔其可見者耶日之烏其不可見者耶是以太上之丹虛無之道也汞鉛者其何傳乎其出於恍惚而變於杳冥者歟生於太初之始成於混沌之中爲乾之宗坤之本故氣運者三千有六百年節候者九轉八瓊由是水火盈滿於丹田日

月始終於鼎器從文鼓武靈鍊幽玄奪造化於爐托乾坤於掌氣騰其身來往自然化龍於青汞之門伏虎於白金之路精沉氣海氣抱精元玄黃體化氣類相須反南方之赤色故名還丹之道焉五行以之顛倒八卦以之逆順魂也魄也降於合抱之位其變化無窮矣紫府仙都玉洞丹室烏駕金蟾兔乘白馬於是有神功焉夫月滿則虧日中則昃煥然玄象以魄交於其魂金水制伏而無外曰屯曰蒙者藥也曰否曰泰者爐也所餘各有配儷焉一歲者三百有六十日以應乎六十有四卦卦三百有六十爻也一旬者一百有二十時晝夜行乎十有二爻（二卦也）則三旬可以爲一歲而九旬斯爲三歲矣日月者晝夜如車之

轉焉日有三十度天地轉關經日三十輻共一轂當其無有車之用也其乃應於法象之妙焉此於丹道蓋近矣詩日關關雎鳩在河之洲雎不孤居雄不獨游者也是物之芸芸各歸其根類同以聚矣去來則分矣素書所謂同氣相感者也陰符日黃腰啗虎水木相刑榆甘柔金河車伏汞其祕蓋在乎神水華池焉太易志日黑者水之基也白者金之體也石洞記日眞五行者一水一石也中宮者氣之主也水火激之成物是爲金液金丹矣參同契日種禾用粟附雞用子其此之謂歟陰眞君日陰者眞砂也陽者眞汞也求之不可妄動焉無質而生質是爲還丹非所謂凡汞凡砂也青霞子日吾有丹砂焉取金之精活石

之液合爲夫婦列爲魂魄一體混沌兩情感激此丹砂也易日初九潛龍勿用九二見龍在田九三君子終日乾乾何謂也萬物者生於一老於九汞之未得火而變化也其隱於砂之中是爲潛龍不得用也砂之正體以火飛之入於鉛中見乎眞火眞汞而交感焉是爲見龍在田田者丹田也丹爲汞田爲土土生萬物者也水之中有土是爲眞金眞金者丹田也是爲終日乾乾者歟金汞成眞可以變化矣乾者火也金也九者鉛之數也三者木之數也天得一而見水得二而見火得三而見木得四而見金得五而見土修鍊者不可以不知乎此也白金也汞也各當八兩二八者合於一斤此鍊砂鍊靈象之數也總集於一

一者水也水之中有火火之中有木木之中有金金之中有土五行混一則二儀開闔日月明矣三才備矣故一生二二生三三生萬物乾爲父坤爲母內有寒暑陰陽日月星辰焉其羅列進退休王皆自然之道也夫砂也汞也得火而後飛騰矣得水而後藏體矣得金而後交感矣得木而後本明矣得土而後生成矣於是以金爲丹丹爲白虎白虎爲眞火眞火爲日魂日魂爲金雞金雞爲華池華池爲黃鉛黃鉛爲媒氏汞又以木爲青龍青龍爲黃水黃水爲月魄月魄爲玉兔玉兔爲黃芽黃芽者生於丹田者也丹田之本體其名金公吾能知其道則可以不拋金水而化青龍矣青龍者汞也必俟玄黃成其終始玄黃之

內有眞金焉當與木精通乎鬼神鬼神者無形質也大帝以爲金室逍遙降出太和之津於是可以仙矣夫求華池者必由於此門焉丹砂隱其中矣吾明乎鼎器見乎形容究五行窮八卦定休王之始終別四死之宗元魂魄交爭陰陽來往金隱於秋冬之卦汞藏於春夏之形東南者斯爲丹汞之神也西北者斯混水金之道也吾蓋有十干形象之圖焉中央者萬物之草也戊己爲烹鍊者也東者甲乙也甲爲沉石乙爲浮石南者丙丁也丙爲武火丁爲文火西者庚辛也庚爲世金辛爲世銀北者壬癸也壬爲眞鉛癸爲眞汞嗚呼吾其開天之祕乎

金丹明鏡篇

水火之數坎離之象賾其精深得道過半

立一曰觀夫乾坤至大易行乎其中矣故知離巳日精也坎戊月華也鼎則乎天地藥法乎日月有男女之象焉始乎否也泰也周乎既濟也未濟也於是藥鼎成矣非世之所謂五金八石者也經曰一生二二生三三生萬物故自一之水二之火三之木而爲龍在於東者也四之金爲虎而成五之土合乎五彩應乎五行明乎四象凡乾坤之內其下有形焉其上有象焉吾法則其陰陽之造化斯猶反手爾故能知一之水二之火坎離之二用與夫日月則已得還丹者過半矣是以五行之道得一而畢乎立一曰吾見世之燒鍊迷謬者不知幾何人也知負乎黃白不知慕延生彼豈知陰陽之根帶南北之要津耶訣曰用鉛

不用鉛須向鉛中作及至用鉛時用鉛還是錯欲得識還丹終不離鉛腳斯道之要也而世不知採鉛者須知金公焉河車焉（五行全是金公也　北方正氣河車也）乃取雅安之鉛（雅州也）犍爲之鉛（嘉州也）土之鉛壠䭾之鉛草節之鉛而爲鼎投以水銀而養火焉非吾所云道也語曰鉛若是眞不失家臣鉛若不眞其鉛難覩其要在乎陰陽和合五行備而四象全然後知眞鉛者眞一也太一丹田從鉛而始者也觀夫火中之木水中之金則鉛汞明矣訣曰五行顚倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生此言眞水火與日月精華者也鼎無首無質也然無質而生質矣故陰極而陽生陽極而陰生焉虛者將空爐擁千斤之炭露地鼓扇以爲賺

日月之精華無質自然生質火汗赤紅聚於爐中用之爲丹服之則燥矣或持水精之珠於日之下以承火於月之下以映水復以火鍊其水以爲眞水火日月之精而爲藥或聞至人之言曰採乎蠶食之前成乎火化之後遂取蠶未食之桑焚之爲灰八月既望以灰承露收其汁焉立一日是皆非道也夫日出於扶桑甲乙之上所謂未蠶者也火生於木者也庚申爲月窟者也是爲寅之前未之後吾聞其訣曰淮南王號秋石王揚隱說黃芽西方承王氣得道在中華其狀也其外白其內黃如雞子焉世不知西方庚辛兌之金也太白符應屬於秋焉乾之少女採斯氣爲鼎中之宮而作丹者也少女之氣者軒后美之爲金華淮南祕之爲秋石金者土之子何也金土相生而孕芽孽者也八月天罡在於酉萬卉凋落故金克於木惟木生芽吾丹之道如金之上生芽其黃如蘗染之有色應於中方而黃芽者也故曰黃芽者鉛汞所造也陰之㲉其含陽華夫不得黃芽則去金丹遠矣世不知從一至於五運合五行於是始符契於五彩虹暈於天霞起於爐者也故鍊取眞水土者道之要歟六戊六己者土也土無正形王於四時之季而應於五方世不知水之一金之四爲之戊焉火之二木之三爲之己焉戊己誠合於正中足乎陰陽之數方具美矣於是陽王不自火中而去則陽王不得作煙矣如雞抱卵日數既足則生子焉如人十月而生故曰孤陰

不成孤陽不立汞砂皆陰者也譬如二女同室者歟夫人因二氣和合而生以父之精爲骨以母之血爲肉結而成形十月而生吾之道猶是也中男御乎中女交合以成形矣少女之氣百數其祕在於還精補氣而已離三者其中含陰象乎日之中有雞而爲女之血者也坎三者其中含陽象乎月之中有兔陰極陽生而爲男之精者也聖人以南北二位爲藥猶父母配合而生者乎震三者長子繼父體者也又歸於兌三而成少女焉採少女之氣百數而爲丹爲鼎鼎者元無鼎也藥者元無藥也本乎人之情性不離而皆稟乎四象者矣愚者不之知乃以汙穢而成之非也吾之至藥法象乾坤剖一氣而分陰陽如人用父

母之傳元氣而生者也於是合日月備三才成四象符五行焉五日一候者六十時也旬又五日一氣至矣三旬有六日丹鳳形矣四旬有九日五彩全矣六旬有四日四氣足矣五行氣盡於是乎產芽而藥見眞一焉然後有三十六龍置否泰之鼎立太乙之神室坎離爲日月震兌爲龍虎則眞水火與夫內外陰陽安設神室於城郭依法則聽刻漏候一陽爻之生也運既濟未濟之陰陽施文武之下火使之炎上於是陽氣上騰而爲天焉吾之上水潤於下則爲陰氣下降而爲地焉汞者人物也男女交合各孕眞精權變斯須聖化無極矣昔者軒轅氏游於蜀悟三一之道鑄鼎成丹乘赤龍而仙用此道也吾之藥應乎上

下之二弦二八之數有三百八十有四銖（每兩二十四銖此乃一斤也）應乎六十四卦之爻乾坤之二策而成九轉七返者也

大還金丹篇（卯酉之門功不可施去黑取赤入於華池）

金丹者其藥用眞鉛眞鉛者北方鉛中白骨也取之八兩以作丹苗（生芽如苗）又於赤中求汞汞者南方朱雀之精也抽取之八兩與鉛同用焉水火陰陽之用蓋水有上有內火有下有外三日五日七日添藥入汞一兩水一盂至十五日騰雲矣三十有六日於是金鳳成矣晝夜陰陽其要在於調和則汞在鼎之中自作黃芽三八之後稍加火焉火當常熱不差及於開鼎則見眞龍虎矣此結頭第一之數者也去黑取赤入於華池神符白雪

同陽煮之（雪花用四兩陵郡所生）常如魚眼一九二九三九察其得所則止五九則甚矣以湯洗而澄之使之無味其色如蒼穹焉復入金鐺炒烙之用仙酒濡之（小點之）使其色紅三日已來仍伏於火入於鼎中同爐而坐二三四五其兩分明五日一次中運而起復從離之上作始而行卯酉二門不可運火者也惟於南北功精而已陰之火臥也陽之火立也露出之遺風微入焉又須固濟堅牢具鼎藥之成也如呼吸焉百有二十日開爐是爲小還丹服之萬疾除之涌泉乾矣鼎之訣則非翰牘所能傳也

金書玉鑒篇（物備於我勿求諸外中宮有鼎覆以華蓋）

夫修內丹者必先正其爐焉爐者鼎之外坤也吾之身是也其

中有長生之藥焉吾之神氣精液是也爐有八門何也吾之目也耳也鼻也於是爲視聽吐納之關斯其橐籥者也其闢門之戶運動各取其宜而常固守焉勿使滋味逆邪傷於其內由是於天地之爐造化之鼎調其至藥配其陰陽鍊氣神而後成功焉鼎之華蓋下覆於鼎何謂也天者乾也金也其內境則肺之宮也上爲華蓋下覆乎諸藏之上其通於鼻是爲天門升降呼吸運精乎榮衛循環乎五藏流注於身其動變浮沉大小有定焉其由天之運星斗地之轉江河故天門運其肺者也出入清氣爲鼎之蓋焉故地者鼎之腹變化諸物者也何謂也地者坤也其內境則脾胃也包羅水穀上通於口口者咽門也地之戶

也收納水穀下伏於胃管故脾者受天門升降之氣轉動消鑠造化其水穀而分其清濁焉穀之清者升於上焦心肺之宮而化爲神氣精液矣穀之濁者則下泄於大腸小腸焉是以胃者造化之鼎也口者地之爐也鼻者天之門也玄牝中央其名曰人中斯三才者也（天地人）天門呼吸之氣其上符於星辰之度焉地戶流轉之水其內應乎血焉於是可以論日月陰陽之理矣日者處於上而尊者也天魂也太陽之火精也其位則居於乾艮焉夏王冬衰夜短晝長其中則藏陰氣陰金雞焉雞者酉也其外應乎西方之金石能生乎水者也乾者天也金也艮者山石之中斯陽中之陰也其內境則上焦也是爲天心靈符焉首

者艮之山也口者洞之谷也斯其出水源者歟故水者坤之積陰之氣也升於上天降於華蓋而爲雨露浸潤於心斯陽中之陰也離之卦外陽而內陰外君子而內小人其猶丹砂屬於火而中隱汞焉是爲太陰姹女之魄其衣五彩離者麗也其精爲日而五彩華麗中有絳宮上通於目目者泥丸之宮也其中有神神者天地之主萬物之靈也欲修命者先澄其神神清正則萬邪不干矣此長生之大藥也或不能伏其心焉內生姦火其猶丹砂不死見火則飛矣故曰心者生命之主也月者處於下而卑者也地魄也太陰之水精也其位居於坤巽焉冬王夏衰晝短夜長其中則隱陽精藏玉兔焉兔者卯也還東方之木能

生乎火者也斯陰中之陽焉其內境則下焦也於藏爲腎腎有二焉中央者丹田也前者巽海也水府也故江湖者歸乎巽焉世不知陰陽之正位以謂北方則坎也南方則離也非也夫坎者南方坤巽之位也坎之中奇陽者南方巳午之火也離者北方乾艮之位也離之中偶陰者北方亥子之水也月者外陰而內陽外小人而內君子其猶鉛錫乎故於陰之中其產白銀於砂石之水中其包赤金金也銀也俱陰中之陽所謂嬰兒者也於是上與丹砂之中太陰之姹女合而爲夫婦情類想戀斯凝而爲砂矣故坎者水之海而龍之宮也有帝王處北闕正南面之尊焉月者地也地無其陽則萬物不生矣萬物也者稟天而

生向陽而長此亦其常道也况人者萬物之靈乎當順乎天之道天之道者存乎其身於是純陽眞一純粹自然之氣可以致長生者也長生者何以致之哉吾其晝夜修鍊乎故內功一日則天運一歲者也於是升降陰陽運行於四序十有二時焉其晝應乎春夏其夜法乎秋冬晝夜始終此天地之交泰者也故亥子丑之時其應乎天之冬焉其陰升於天心其陽降於水府温養其腎而變鍊其骨於是金筋玉髓而爲眞人矣其猶山石潛受陰陽升降之氣化而爲金爲銀爲珠爲玉爲丹砂爲銅爲鐵者歟寅卯辰之時其應於天之春焉其陰降於華蓋之下其陽升於鼎鼐之上温養其肝生長其筋脉其猶草木潛受陽和

之氣而爲華爲葉爲苗爲蔓者歟巳午未之時其應乎天之夏焉其陽降於水府其陰極於火宮温養其心變鍊其血而成白乳焉申酉戌之時其應乎天之秋焉其陽極而降於天其陰復而升於地温養其脾變鍊其皮膚焉晝夜其應乎四時者也陰陽鍊於一體於是自凡而入於聖矣然不可不知君臣夫婦之理焉以吾之內境言之則身者國也首者城也目耳口鼻者四門也手足四支者四方之兵防不虞者也心者國之君也氣者臣也故心爲氣之主而氣爲心之使也心神澄靜則元氣和甯矣神氣合則長生矣其猶君聖而臣斯忠乎君臣明而天下斯治乎吾觀夫內境之君者絳宮純元眞一之氣也其臣者坎宮

太陰玄冥之液也天降眞氣化生萬物猶君之惠其臣也北升陰氣凝成雨露滋潤萬物猶臣之佐其君也君者心也心連於舌其下有玉池焉左曰金精右曰玉液此所謂玄冥之液者也升降於上爲雨露爲淵泉以浸灌其心心則活矣所謂君得其臣者也臣者腎也二腎之中央者丹田也其前者巽海也是爲水府其氣本生於離降氣於下以温丹田所謂君隱於北闕者也故君聖臣賢則國昌熾矣心明氣清則身長生矣欲治其國先治其身欲修其道先澄其心神而後調其元氣其道一也吾嘗諭之家焉身者宅也五藏者宮也乾者父也坤者母也坎者中男也離者中女也震者長男也巽者長女也艮者少男也兌

者少女也乾父坤母斯成偶矣三男三女斯爲夫婦矣肝者東宮也木者甲其兄也乙其妹也甲以已爲婦乙以庚爲夫故肝得水而沉何也木帶金之氣者也肺者西宮也金也庚其兄也辛其妹也庚以乙爲婦辛以丙爲夫故肺得水而浮何也金帶火之氣者也心者南宮也火也丙其兄也丁其妹也丙以辛爲婦丁以壬爲夫故心能拒火何也火帶水之氣者也腎者北宮也水也壬其兄也癸其妹也壬以丁爲婦癸以戊爲夫故腎能拒水何也水帶土之氣者也脾者中宮也土也戊其兄也巳其妹也戊以癸爲婦己以甲爲夫故脾能納穀何也土帶木之氣者也此吾造化之鼎也君臣於國夫婦於家神氣於身此長生久

視之道古今不易者也吾於是宜知夫內境眞象焉內境者何也身之境也眞象者吾身之爐其中有天地日月星辰風雲河漢山嶽江河草木焉天者乾也金也華蓋也處於萬象之上是爲內境之肺者也星辰日月之輪者是爲內境之上焦榮衛流行之度者也太虛玄界之上清氣凝集焉玄界之下濁氣聚散焉上下清濁之分是爲內境之中焦羅隔者也羅隔之上清淨之域也羅隔之下穢濁之境也五嶽羣山者首也澗谷者口也鼻也泉源者津液也飲食也江河奔大海者飲食聚於水穀之府也雲雨生山川者毛髮也夫欲知天地長久之道乎蓋得正一眞一者也斯何謂也是乃天地爐鼎之中陰陽交合於內不

失其元氣者也夫人稟天地而生合天地之精而爲之子故吾之內境亦有天地長久之道焉夫不稟天地之道究陰陽之功奚得保其天年哉夫能於其內境識其天地交合其陰陽抱養其神氣津液俟其日月滿足則長久矣知所以長久矣其可不知五行之變鍊乎五行者五藏也肝者東方震宮甲乙木也青龍也肺者西方兌宮庚辛金也白虎也心者南方離宮丙丁火也朱雀也腎者北方坎宮壬癸水也玄武也脾者中央坤宮戊已土也吾有鼎鼐於以調和四象五行變轉五行焉水者液也液之中有金故曰金液焉金克木木生火火復鍊金四象還返皆由於土者也土者主於神也神者得其道斯爲仙矣失其道

斯爲鬼矣修眞者宜捨繁華遠嗜欲卻膻臛淸靜逍遙棲於巖壑潔齋登壇入室擇日候時背陰向陽瞑目平坐握固冥心開闔爐之門以運火之候焉於是五藏鍊矣百骸變矣然後至於聖功靈化者也雖然必更九轉是爲功滿而登仙矣一轉則四月也三轉則一周也九鍊之功既全於是三年而成丹矣其大方寸其重一斤而陰陽各半焉外應乎太易六十有四卦三百八十有四爻何也四卦者二十有四銖也一兩者二十四銖四卦一兩則六十四卦爲一斤九轉者仙之初地也於是災患不干寒暑不侵水火不害邪精匿矣其能易形變體而入於聖者中仙也至夫大功玄化眞氣純陽然後上升朝於帝君矣

修眞要訣篇猶其四序以聚五行閤以金木千日而成

王子劉海蟾弟子王庭揚曰道無名其本自然生一一者道之元也一生二二者天地也二生三三者三才具而萬物於是乎生矣故天父也地母也人男女也父之精陽也母之血陰也合而爲人則三才者皆本乎一氣者也是以一者長生之本也易曰天地交而生坎離用之者取象焉世之修身養命者衆矣而少至於道者何也莫測聖人之旨而惑於聞者也故辟穀嚥漱呑霞服氣般載拽已飲乳閉息之論非所謂要道也其猶隨山採珠者乎吾所謂要者修其眞一聚其五行列八卦合四象括三才乾坤吾爐鼎也坎離吾藥也日屯曰蒙起於朝昏日既濟曰未濟不

愆於晦朔日序循環千日而成功矣著詩百章摘其要妙得十二篇

其一曰日烏月兎鎮相隨性命關連盡不知會取地天交泰事自然交際坎和離

其二曰忙忙世俗擬求眞多弄朱砂與水銀不、鋏自家身上藥求還死後固生人

其三曰周天火候至幽微運動抽添盡有時節氣無差七十二自然伏得虎龍兒

其四曰不在市鄽不在山不拘名利不拘閑世人要見長生樂只透心灰是大還

其五曰陰屬地時陽屬天一爲鬼趣二爲仙修治要見幽明事性命相關在目前

其六曰金丹有訣奪天權說着根源在目前試指北方玄武事龜蛇因甚兩相纏

其七曰鬢斑髮白報君知猶自貪婪恣亂爲不會五行交日月是時一苦告他誰

其八曰水火同情間木金火水知他甚處尋脫黃着紫因何得只爲河車轉數深

其九曰五行四象坎并離詩訣分明說與伊只有工夫下手處幾人會得幾人知

其十曰鼎爐火候密推排鍊得純純氣上來地戶閉時骨髓實
天門積漸自然開
其十一曰學人既悟修眞一修一須求法護防早是水中難住
火那堪陰鬼在傍相
其十二曰若未逢師且看詩詩中有訣好修持雖然不到蓬萊
路也向人間死較遲

修鍊金丹篇 鍊乎九鼎行乎八卦養息成神冥於造化

大丹要在乎養息成神而已夫息者曰有三萬六千焉周流於三十六關四六黑白之道行於八卦鍊於九鼎者也一日者有十二時一時者八刻十七分吾之四息爲一至可以通二十六關與四穴焉凡一關穴息流二刻有五分則一時爲三千息一

刻爲三百六十息十二時者又分而爲四季有盛衰生克之道焉三十六關者何謂也下丹田者素華關也黃鍾穴者五路關也尾閭穴者羣微關也天柱穴者轆轤關也肛後者元門關也泥丸宮者太乙關也玄膺穴者海泉關也十二樓者三元關也肺者白虎關也肝者青龍關也心者蓬霄關也脾者中黃關也二十有四錘者皆關也一曰受盈二曰通元三曰玉瓊四曰七星五曰衛靈六曰明堂七曰瑞泉八曰命門九曰進城十曰坤元十一曰皇君十二曰玉圭十三曰赤城十四曰榮金十五曰透龍十六曰玉蘂十七曰玉樓十八曰金泉十九曰金城二十

曰衝天二十一曰金鳳二十二曰冰霄二十三曰會元二十四曰百瓊四穴者何也肝者羊車也乘之朝玉皇以會萬神其名曰蓬瀛穴焉腎者鹿車也乘之以朝崑崙其名曰三峯穴焉心者大牛車也乘之以馭火龍入於蓬萊其名曰守中穴焉脾者土也鎮於四方左右有金水其名曰保城穴焉黑白之道者何也白金黑虎陰陽之氣也其行由於榮衛出者榮也入者衛也出入為一息（各拘十日）一息自有四至焉冬之月納陽在於內其應子丑寅之時者也於是一萬三千息行於榮之白道焉一萬三千息行於衛之黑道焉春之月陽亦在其內其應卯辰巳之時者也於是一萬六千息行於榮之白道焉二萬息行於衛之黑道焉夏之月納陰在於內其應午未申之時者也於是一萬八千息行於榮之白道焉一萬八千息行於衛之黑道焉秋之月陰亦在於內其應酉戌亥之時者也於是二萬息行於榮之白道焉一萬六千息行於衛之黑道焉八卦九鼎者何謂也於子丑寅之時坎為陽鼎真陰用事者也於卯辰巳之時震為陽鼎木用事者也於午未申之時離為陰鼎乾用事者也於酉戌亥之時兌為金鼎兌用事者也丑者土王而用事會歸中宮以艮為鼎膽中取真用事者焉陽之氣胎也辰者土王而用事會歸中宮震以巽為鼎益青龍行功故一九之陽生水者有震之氣也又曰兌當直其鼎風也未者土王而用事艮為膀胱取真用

事者焉以艮爲鼎蓋艮生之氣爲火生於土山者也戌者土王而用事正金之鼎以巽爲爐是爲金石之鼎蓋乾爲大腸其名金石則金所歸也是以十有二時而有金木土之氣應於三才九鼎之位能竊天地造化之功者乎天地者乾坤之象也五行八卦混元歸返而成乎泰（天地之卦）是爲八卦九鼎之數天地交合八卦五行周天之度者也觀夫五行生克盛衰分爲四季而用事焉何也子丑寅之內水王而克火然能生木是亦火之母歟以木之氣補其火候火之氣足方用事焉卯辰巳之內木王而克土然後生火是亦土之母歟以火之氣補其土候土之氣足方用事焉午未申之內火王而克金然後生土是亦金之母歟

以土之氣補其金候金之氣足方用事焉酉戌亥之內金王而克木然能生水是亦木之母歟以水之氣補其木候木之氣足方用事焉此五行生克相補之要也一時有三千息行於三關二刻則爲八息二至焉此周天之火候也其要在乎始於一陽爲主焉子之時一陽始生初九者也生於素華之宮升而爲月是爲龍潛於水者也至於蓬霄青龍之關焉丑之時其氣在於白虎三元海泉之關是爲木生火者也寅之時其氣在於太一元門轆轤之關者也卯之時其氣在於白瓊會元冰霄之關者也辰之時其氣在於金鳳衝天金城之關者也巳之時其氣在於金水玉樓玉蘂之關者也午之時其氣在於透龍榮金赤城

之關遇之眞陰始生者也未之時其氣在於玉圭皇君坤元之關者也申之時其氣在於進城命門瑞泉之關者也酉之時其氣在於明堂衛靈七星之關者也戌之時其氣在於玉瓊通元受盛之關者也亥之時其氣在於羣微五路黃鍾之關者也子之時其氣逆行復歸於素華此周天者也方其子丑寅也安坐消息閉目內觀其五藏想其肝有青龍盤旋如霧如露其出微微以意交於氣沉下於心宮復想其心宮有朱雀焉閉口以探其氣然青龍之氣甚微則息氣三十有六以制心之火而後行功焉及其卯辰巳也亦安坐定息閉目內觀其五藏想其心有赤氣盤旋沉下於肺之上復想脾之上有勾陳焉閉口以接其

氣其氣甚微則服氣三十以制脾之土而後行功焉及其午未申也亦安坐消息閉目內視其五藏想其脾有黃氣盤旋以意遊起至於肺復想其肺有白虎焉閉口以接其氣消息服氣三十以制肺之金而後行功焉及其酉戌亥也亦安坐消息閉目內視五藏想其下丹田有白虎盤旋以意游上至於肝復想肝之中有青龍焉閉口以接其氣消息服氣三十以制肝之木而後行功焉既已補其五藏則可以行日月焉其交在鼎之左右可以行八卦之周流焉當其用事也先淨其神乃想其心有日焉其大如錢出離於心復想其光照於五藏百骸次想其日狀若浮起卽鼓口服氣二十而一嚥之急想其氣下於十二重樓

環伏其日沉於脾之上鼎之左消息既定復想下丹田水海之內有月焉其大如錢復想其光照於一身以意浮起而至於肺鼓口制氣三十以首顧左而一噤之急想其氣下於十二樓環至脾之上入心之右鼎之右消息既定而後用事焉

金液還丹內篇 非汞非鉛眞一爲基 知白守黑神明自歸

李光玄少慕道已而遇至人告之曰元氣不散可以長生者也元氣者身中混元之氣人之根本也念住則氣停矣神行則氣散矣是以至人喘息不游於鼻外存思常住於丹田三田實則可以至千歲焉若夫吐故納新漱液嚥津者皆延年固身之道也光玄行之十餘年以爲此非出世金液之方也遂游少室之山因見玄壽先生而問焉玄壽先生曰還丹者眞一爲基鉛汞相依黃芽爲本者也黃芽者何謂也芽出於鉛中始於至眞汞傳金之氣是之謂黃華者歟光玄曰鉛有大毒何以成至藥乎玄壽先生曰鉛中有金金中有寶見寶識寶賢人得道常修鉛中金不鍊鉛中寶此非世之鉛也故曰黃芽是鉛去鉛萬里黃芽非鉛從鉛而始鉛爲芽母芽爲鉛子母隱子胞子隱母胎知白守黑神明自來是以一者水之數五行之始也其色稟於黑方包含五彩修之合道契於自然用能生天地爲牝牡然後還日精於月寓結精華於龍宮紫氣潛隱與眞合符焉語曰用鉛須用鉛鉛是舊丹田不棄鉛也光玄曰世以朱砂水銀爲黃芽

何理歟玄壽先生曰非知道之言也夫黃芽者坎離相孕金水相生男冠女笄牝牡相得從無入有陰動陽交者也光玄曰世或以金銀五鉛爲黃芽何理歟（銚鉛成柿鉛黑鉛蜜陀僧）玄壽先生曰皆非也彼有質而頑滯者服之灼五藏矣吾所謂黃芽者鉛汞合體金木相并龍虎相交水火相制推情合體以魄隨魂成於還返之因明於呼吸之理陽交陰孕母在子存全天地之精者也故汞不呈體金不露形丹砂木精得金乃并乘身斂魂虎飢則來噉食生髓脂蓋謂此也然必時候周足則自然變化矣故曰鉛汞芽同三花採或氣結成砂初間旬運火加輪五彩入神華增爲使道無邪三者備斯仙家矣光玄曰猶未之悟也玄壽先生

曰至藥者唯用五行而已經曰何言金木水火土留神保命是龍虎學人不識五行精强以他人爲父母木主氣兮骨主虎血主水兮肉象土不死之道在離宫會得五行方有主五行須是水銀親殊質不堪爲伴侶賀蘭大士（名球）曰青龍起白虎臥玄武飛朱雀坐黃龍中宮自結果母憐子子憐我爐中結成雲一朵餌之刀圭無不可謂此道也光玄曰服餌當用何物乎玄壽先生曰成藥之時水銀而已過河車則成紫粉是爲金液還丹焉光玄曰敢問至藥者銖兩幾何何日而成乎玄壽先生曰鼎有乾坤焉自子以及離斯明卦象者也自離而至亥斯見光華者也猶子之在胎雞之居卵時至則出矣二八同居者銖兩也一

星周而著符節候也於是龍興而虎嘯焉二八姹女也十六鉛精也陽生起火陰盡則停矣陶隱居曰子午二門開卯酉者也四時運火合乾坤者也斯龍虎自相呑矣光玄曰日魂月魄白虎青龍丹砂河車眞鉛眞汞孰爲正歟玄壽先生曰亦一而已不越於五行者也世以石爲藥者七十有二或至百餘姑可治病難與議長生之旨也陽火東旋而爲龍陰水西轉而爲虎汞者火之木也鉛者水之金也制在於中宮以類相成者乎昔者陵陽子知其道故用南對北用西對東配此四方不違中道一年運火十月開爐七返無虧九還固足斯乃龍飛魂返虎伏魄歸其名曰紫金之妙還太液之神丹焉光玄曰三黃結砂可以成

金何也玄壽先生曰此貪者之所爲也非希夷寂寞學道者也

金丹泥金篇 內氣不出外氣不入陽自炎炎發於離域

道有三焉曰鍊形曰鍊氣曰鍊神其要在乎法四時之機會五行之造化與夫坎離匹配之用於是內使龍虎及夫三田氣滿混而成眞則一氣伏於體矣故玄谷三田氣滿而入於玄上不皎下不晦然後鍊氣合神焉夫氣者氣中之氣也浩浩通流徧於四支綿綿寂寂其神魂颺颺焉眞氣混體而入於臍之下氣歸臍則爲息神入氣則爲胎胎息相合其名曰太一含眞然後鍊神焉其全神有四曰心曰意曰性曰神四者本乎一枝者也蓋心者藏神之宅也神能抱氣歸根方能自守此入聖之始也

鍊形之法何也冥心調息氣寂綿綿神室內守於是氣入乎丹田此鍊形者也氣者陰陽之至精也天地之陽魂鍊而成器是能生神氣而為太一之象也通流百脈之中散乎一身其五藏六府分三為用強其形壯其骨氣住而神生非靜坐氣何以得住乎靜坐疊足與情相忘出入綿綿其息如龜少焉眞氣徧體鼻中之氣出而不出動而不動陰抱陽也於是用赤龍上擊七十二動則天陽降乎離宮離宮得其氣化而為眞火以鍊其形陰邪為汗而出如是者五過乃合於三百有六十周天之數也陽光徧體其氣自住子母內守負陰而抱陽也此鍊氣者也然後執神還元焉神者在耳而聽在目而視在舌而味在心而變

化在意而倏忽其神長游於六根六根不納則六根自靜矣神氣歸一則其神自眞矣是為六根入於室者也正身而坐神氣已定內景不出外景不入心無一念聽乎外而無所聞閉目開目其神在心氣歸臍下腦氣自溢舌柱上腭靈泉自涌左右手抱其臍丹火溫溫意游長空神光自照六根安定物我俱忘良久昏昏默默杳杳冥冥神不顧其體體不顧其神賓主分矣見於太虛之中有光如橘非內非外守之勿失如月之輝如鏡之影以意存之而不離焉恍惚內照其光自散其大如輪意惟上觀中有我相矣其神自離於體而在光中形見於神神視於身形神相顧其光自散如月照雪形神俱妙與道合眞神歸於體

則爲眞者耶其出　則爲靈者耶千日之功離體飛升萬日之用其神入矣於是當行心火以養之心火者何也恍乎惚其中有物者也杳乎冥其中有眞者也一日之時十有二其六爲陽其六爲陰修生者時加乎子則起功焉子陽也丑陰也取立牝快者爲陽快於左則下金闕快於右則下玉戶時如子陰在陽也右腎月也中有玉兔之氣出於右鼻其斯以爲快者也於是先行水三後行火三應乎旣濟時加乎丑陽在陰也左腎日也中有金烏之氣出於左鼻其斯以爲快者也於是先行火三後行水三應乎未濟經曰太一含光右陰左陽也故易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通是以舒而闢者陽之氣其出爲日魂眞火也卷而闔者陰之氣其入爲月魄眞水也易曰乾剛坤柔此之謂也何也此之元氣金木剛柔間分立牡焉入沉出浮升降於呼吸之際雄轉雌隨契御於丹田之內出死入生盡於是歟夫欲鍊丹心明鏡者亦有道矣時加乎子左升右降左投右接時加乎午右升左降右投左接一呼出乎心與肺焉一吸入乎腎與肝焉一呼一吸傍運乎四藏皆會乎中宮戊已之鼎者也吾嘗時加乎子平坐靜定忘機觀妙或南向或東向左足在上先閉其目以擊天鼓次扣其齒各三十有六用集吾神次之左右手相摩七返呵火九還摩掌以熨天宅者二三十過次熨左腎爲羊車次熨右腎爲鹿車熨臍之下爲大牛車各三十有

六復行導引以運動熨擦其四支旋轉舒展其百骸於是經絡無滯矣候其氣通流而後吐納以爲華池三嚥焉玄膺者生死之岸也入清出玄二氣換矣是知水與火者長生之門也大藥者三百八十四銖合卦爻之數者也吾於子之一刻運日中之神其名曰少陽南向平坐左足在上閉目忘機左右手握固二腎緊咬其牙以舌柱乎上腭鼻引清氣入息綿綿滿腹則止於是閉之使內不出外不入以心默數其息以意存其神焉次存下丹田北海瀛洲山之下有雲五色中出日焉狀若彈丸俄爲火輪上焚天門下燎地戶周流九竅而煉五宮五宮既焚化爲五雲上飛集於華池吾候閉息其火至於一銖卽鼓漱其口之

五氣三二十過扣齒三通而平分三嚥以應三陽焉左下金關右過五藏入鼎則止於是徐出其息使之綿綿其名曰雲行吾復閉目宴坐握固如前而以舌爲鐵牛左右耕於舌下三峯之內使玉津滿於華池緊咬其牙以舌柱乎上腭如前取氣閉息使其內外不出不入心則默數其息以意存其神次存於下丹田二腎之中有鼎焉鼎有嬰兒其名曰天皇元君焉正身而坐嬰兒有五色之光次存其心如紅芙蕖垂而未開也中有姹女其名曰地后之神焉立於五彩之雲於是下降以扳其天皇而內交焉斯須下發元火上用華池斯水火既濟之候也閉息候其火至於一銖漱其口之玉津三二十過扣齒三通而平分三

嘸以應三陰焉左下金闕右過玉宮入鼎則止於是徐吐其濁氣而出息綿綿焉其名曰雨降又曰龍先行虎後至者也如前先火後水直至丑之時右鼻快矣乃先水後火右下玉戶焉於午之一刻運月中之神其名曰少陰先以右足在上法如前焉夫存觀者陰定法也使神不外馳者也定息則氣交矣一息之定其中有六合焉故呼吸三陰三陽使之上下交襟三男三女以用合精也是以心存則神合息定則氣合矣息者元火也用火而二十有四銖直乎四卦二十有四爻應乎一歲之二十有四氣也故用火二十有四銖者定息九千有六百凡一閉四百息可以得火一銖焉閉息二十四過則爲火二十四銖矣故曰

積水成海積氣成神此之謂歘然則一日周天之火功可以奪十有二年不死者也天人氣血晝夜行乎八百有十丈夫能以寸定銖兩合於百刻則觀天之道在於掌矣卦之上三爻陰也其應一吸其入氣三寸焉刀者二尺四寸也圭者二丈四尺也銖者二十四尺也兩者二十四銖也小數一爻者一寸也一息者六寸也定乎一息則爲十六動焉其得二尺四寸此流珠之藥也中數一爻者一尺也十息者六尺也定乎四十息則爲一百有六十動焉其得二丈四尺一圭此血氣不流而聚爲鼎也純陽子所謂當時自飲刀圭者乎大衍一爻者一丈也一息者六丈也全乎四百息則爲一千有六百動焉其得二十四丈一

銖此血氣不流而成變也晝夜運火當得一兩九銖七刀圭半
計其丈則八百十焉血氣不流之土數也

金玄八素篇 緘其神廬以調其息及乎九九神斯來宅

鍊丹之士必先外貫陰陽內明藏府而後可也夫骨節三百有六十毛竅八萬有四千其中靡不有之夾脊天柱二十有四節其背隱三關焉直下一節曰鳩尾在囊腔之心是爲谷神之戶尾閭海門回字之關者也自中一節曰肘後對心中極是爲九天火龍飛鳥之關者也自上頸後肩一節曰大椎是爲斗牛轆轤三達上清飛步朝元變鱗之關者也此庚虎甲龍回復之路焉正面曰蓬壺三疊其長三尺分三田焉首泥丸至頸是爲上

丹田其名曰腦宮分爲九瓣髓腦血之會海玄牝之門也自頸絕至胃絕是爲中丹田其名曰絳宮分爲九竅津液水之會海離心之門也自胃絕至臍絕是爲下丹田其名曰玄宮包括四象羅布九宮神精氣之會海衡端之門也三田皆有膈膜三重不相入焉上元之宮照曜森羅於萬象中元之宮安置五藏之清陽下元之宮傳導六府之穢濁六府在前五藏居後脈竅相連而各有通合者也心者離之卦也其主神其通舌其合小腸其生血脈汗竅髮其聲言腎者坎之卦也其主精其通耳其合膀胱其生骨脂胞唾齒其聲呻肺者兌之卦也其主魄其通鼻其合大腸其生氣皮涕毛其聲哭肝者震之卦也其主魂其通

目其合膽其生筋膜係甲其聲呼脾者坤之卦也其主志其通
口其合胃其生肉脈俯涎其聲歌舌者心之根也聲者腎之精
也是皆本元一氣負陰抱陽合和五行而生化六尺之軀者也
自一歲至十有六歲具一純備滋於一斤之數既長則耗散矣
凡食歸於胃消受元火之腐化清者若霧而之升飛潤於天濁
者若泥土之沉傾泄於地於是當日用飛潤之水滋其腑腸所
陽之火焚其形質原夫飛潤者歸於口成水克於肺成唾克於
心成血克於腎成精精者海宮之真鉛獨備於五行是爲太陽
之流珠者也其性猛烈最難制伏過天五之真火從下克之則
飛上於泥丸穿流於百脈可以實髓腦堅骨肉王氣血榮毛髮

煉筋腸於是住萬神而遂三府矣於晝夜四平之際行住坐臥忽有
廢焉則入室盤足而坐瞑目閉口握固澄慮內想左右腎之二
脈並運於夾脊雙關如綫焉上沿於天柱直貫於泥丸既已則調
其氣先從穴竅下與腎夾二所發運一縮焉息吸息抽使一氣
直至於腦即閉口鼻之關不得洩氣依前從穴竅下息吸息抽
而加緩焉上運下轉轉者何也內轉其玄關引頸之關術數八
十有一者也一轉者三數也要在緊鎖竅門使一吸之中內轉
過關八十一者是也於是不可使息逆氣奔衝突於是調之綿
綿至於百關則緩發一吸其息已穩轉及八十一矣緩緩綿綿
融通自然而無用力焉唯聞二腎鳴通百關快爽心安神悅骨

輕氣清如坐溫湯之中焉方其始行氣未馴伏火候未熟則口鼻之闔闢之爲難然不可憚其衝突而止也從九至九以漸爲之其輕息也或一九或二九或三九如衝突難調則且止焉復徐調其氣令入於丹田其心凝定則口可以微開而終不可輕縱此爲命息者也久之玄和則止於是津液流流不可吸襲衣爲提息也能至四九六九及乎九九之數既足調氣定心滿口漱液非火左送九嚥直至海內鎮邪消矣此小運丹者也夫不運天地之大功止日用此道一紀之後亦可換骨血桃顏漆髮堅固而無漏矣風雷門中密室引既已凝足而坐於乾巽於提端存提固瞑目靜心至意以集其神搖其龍尾向齒之內外

左右上下及舌之根隨攪隨漱飛天之水漱滿則合之次則定心內觀二腎氣海之中如彤雲之內有赫日焉赤光炎炎狀如火珠大如黃橘以心注於火珠之中用意抽出一脈之火其大如繩轉以至於兌此所謂金闕者也既至於兌是爲火金相爍必有吼音咯加意就身焉心抽手摩使過於兌之上循離入震而止卽分下口中飛泉直從左咽下至於兌與火交合歸於丹田是爲一嚥之數若覺其嚥送未盡下也當從上微衮其液向坐鼓嚥一口氣火左下送之卽盡下矣凡抽嚥迎送不明則下氣不盡反爲陰滯積聚傷乎六府然則一火一水皆一口之數也卒此法取而迎用焉其風六十其雷六十日用不已其神數

足一歲可以成功矣行及十日則以意如拍火之狀自海中心和水兼火循乎乾兌離巽震坎之九轉過湖則滔而下之起功之初心常動搖此陰邪被交而欲戰也當定而勿動則七十爲中綫過乎百日是爲小證爲二十日三十日氣字雖消而或與或然六府真動七十日水源漸溢如雨下焉其逆不時三田雖通六脈倘挽一日小戰其潮至如波涌焉其火激如雷震焉於是五藏洞達九竅消通飲食倍矣百五十日食蟲退矣百八十日穀蟲出矣（尺蟲麥蟲紅豆蟲紫宛蟲之類）或如雞矢或如蠟脂二百日真氣內運於五藏其入於肺則百蟲退矣其入於肝心脾腎則五色退矣殺下陰痛而如刺焉二百五十日清藏淵府皆淨矣於是

見一氣之火輪轉結爲五內清澄四支通而百脈輕矣其耳聰其目明其髓充其骨實其肉秀其筋强其氣全其血不滯自臍之下氣海之上內實屈起肥如臥鼓一周則氣可以不行矣自然元氣居丹海之中而成火會於中宮隱隱若雙卒之垂其臍之下常然胃空則火輪升上循轉八卦如雷車之音飛水玉液思則盈口元火靈珠巡於三宮於是八邪斯退矣孰知過丹之方乎其訣曰定天心澄戊己採以己亥取以寅申象神銀河周流金鼎先如蟠蝀環空爲己則解衣靜心折足大臥探其竅候其熱而行法浴（式面）於是周身遍熱則少定息瞑目閉閤而作內觀化出碧波盈亘天地自然五神俱浴而偃息矣然於其身

化大極爲宮其左金堂居吾嬰形其右玉室居吾姹婦潛出交合二氣融流則鉛汞已凝於金鼎矣當亟發地火左旋三疊空虛縮爲則一一自入穴發其息吸息抽透入於大節之中過肘後之關住數二六喘則略定第二落枕翻左右手力鈎脈而又從穴發之下依旋三疊用縮吸抽息取過斗牛之關住數一六喘則略定第三起坐反鳳翅扐起大牛之車又從穴發之下依旋三疊用縮吸抽息取上於泥丸俯首三然之數皆二六喘則略定此三反處自關竅運帶火道水源皆當遞遊迭用倘踈不可一一規其本法大致勉强則有招損矣惟盡力漸而進之或十或二十或五十以至其數可也及夫火發水湧功用逆逆則

方計其日而行爲及一歲之正數則成功矣飛水者易激也元火者難抽也夫海心元火有氣而無質惟與心定於恍惚之內至意取之神感道符則珠中之火自然隨意而出循過八卦炎烈焚臍聲兌發育矣初取其火止一指脈之大而已久之歷乎八卦不出三旬透乎兌關而有聲聲六旬如鳩鴿聲九旬如沸鼎聲百日如濤浪聲半年如雷霆聲於是胎氣結而成真火矣先之三旬火虛水溢陰蜀未通恍惚雖於作用加之毒蟲尸鬼八邪陰與爲火所焚乃爲之驅使之多怒多貪多愛惟勿使火熄而已三反既畢略臥少時然後湛然端坐心安息定滿漱飛水一一從左兼火九嚥直至於丹海是爲大還金丹耕得一者也

一周星其功既足於是投靈山勝地取亥月日時解服而臥微行沐浴俟其宣暢合眸固關審動眞娥之宮其物滿乎一斤男女嘗乎二八情合心酣一體溫溫夫婦情戀宣暢美合至寅則聖胎內堅矣蓋自子後輕鎖金關定身平坐勿轉側勿動搖至寅則捨手舒足縱心自如起坐隱几始十日行不可過二十四步以至百步踰月乃自如方其大合一時之中已奪一周星矣於是定三千六百之正氣全七百二十之宿直至於一氣二儀三才四象五行六律七星八卦九宮十干十二支二十四氣七十二候無不備於一胞之中也夫吾既得大易三百八十四銖之眞氣以結靈胎於是漸開頂之臚門消自坼焉一舉一止一

抱一負在乎其意加詳而無一念之邪而後可也十月其神欲突飛而脫胎則其意煩懣於是臚門如雷所震其頂裂猶烈火騰上於天柱二十有四節自頂而出當安心定意所行不過一丈二年之後神通力具靈識混然出邇入遐洞玄洞幽無所不貫矣及夫功深德厚乃蛻殼上朝於玉帝焉

金碧龍虎篇　四時推移如環無端　虎伏龍蟠化爲金丹

劉眞人曰仰觀天象而使知四時常移陰陽互用以推日月之遲速大小生焉於是得日往月來生成之道以著金碧之經金者剛柔得位也碧者仙而游於碧落也日者太陽之精天之魂也其性剛烈能生萬物居於陰中離卦是也月者太陰之精地

之魄也其性靜而躁動居於陽中坎卦是也坎者二陰之時其日生乎一陽是爲黑鉛出於水銀其至於艮宮則漸有青白而爲少男此二陰而生一陽者也即上之位四旬有五日從下生陽震卦是也其名曰丹砂之魂於是其汞漸伏焉至於巳六陽具矣其名曰赤金四旬有五日從南赤朱之地武火煅之四旬有五日至於坤宮黃黑混雜其精其名曰還丹四旬有五日至於兌宮汞體自燥其爛如泥其名曰伏火水銀短其火可以入於太陽至於乾宮三十有六旬其金正紫復入於中宮大庚合於烏火首黃合於烏土者也雄黃覆用以爲之焉惟白虎制禦之更乎六旬其名曰狗子又五旬其名曰白金虎子又六旬其

名曰五金神丹又五旬其名曰太一神粉其上曰謂之水母其或不上覆而盤旋於中者謂之辰砂其紫黑通徹者謂之大還其赤而光明者謂之紫微之丹齋戒百日擇王氣而呑三圓則三尸九蟲七毒盡矣服之十有八旬可以飛而騰天也

九轉金丹篇（人之得一是爲元火鍊於三田神氣爲佐）

亢龍子（西蜀青城山方士段昊也）曰道生一一者太空之一氣也萬物與人其生因乎一氣者也一氣者也陰者性也無中來者也陽者命也有中生者也身爲體以心爲用焉心爲體以神爲用焉神爲體以氣爲用焉氣體以運鍊埏埴爲用焉天地之神者陰陽所生也精氣之神者陰陽所化也其有神昏而性昧者何

也氣不合於神神不合於氣而然也故心以性爲神神以心爲用神者性之眞也性者神之體也是以存神養氣湛性冲神者常使神以輔氣氣以輔神自然長生者矣天地得一者何也陰陽是也人之得一者何也元火是也知一者則以虛無爲藥丹元爲鼎正氣爲火鍊於三田眞氣不散則陰陽豈能宰其形矣道之妙用有三焉其上運太虛之元氣配用坎離之神入有爲而其形自化矣奪無爲而其形自眞矣其中守形固氣養其形住其眞神氣調御湛然自靈焉其下去濁留清神魂不散焉夫轄虛無策太空究其終始莫要於八卦焉一爻者一氣也一氣者旬有五日也二十有四爻是爲二十四氣者歟天地運行之

始其上有風輪未濟之象也三陰之氣自虛皇之降精者也其下有水輪旣濟之象也三陽之氣自虛皇之降精者也東方者震也天眞九皇少陽木之眞氣生於水中其應於肝肝以甲爲兄乙爲妹己者甲之婦庚者乙之夫也太陽木之眞氣而爲巽生於風中南方者離也天眞九皇火之眞氣生於風中其應於心心以丙爲兄丁爲妹辛者丙之婦壬者丁之夫也天眞九皇三陰土之眞氣生於風中而爲坤焉其上黑其下赤其左白其右靑其中央黃而藏乎一氣其色玄者也西方者兌也天眞九皇少陰金之眞氣生於風中其應於肺肺以庚爲兄辛爲妹乙者庚之婦丙者辛之夫也天眞九皇太陽金之眞氣生於水中

而爲乾焉北方者坎也天眞九皇陽明水之眞氣生於水中其應於腎腎以壬爲兄癸爲妹丁者壬之婦戊者癸之夫也天眞九皇三陽土之眞氣生於水中而爲艮焉其上赤其下黑其左靑其右白其中央黃而藏乎一氣其色赤者也中央者坤也其應於脾脾以戊爲兄己爲妹癸者戊之婦甲者己之夫也三陽在於水中散而爲天者乾是也其自然之氣名曰太和君焉三陰在於風中散而成地者坤是也其自然之神名曰太辰君焉乾生三男震坎艮也龍之精鳳之公也坤生三女巽離兌也虎之體龜之精也六氣三陽三陰者日傳於五藏升降於六府羅絡於三元係連於八脈行於十二經十五絡循遶三百六十五穴上達於天關

下至於地戶加乎一息則熱矣損乎一息則寒矣陽氣左轉陰氣右旋五千度其周天者也故左氣交則右氣應右氣交則左氣應而各有配焉少陽之精太陽之正者天眞九皇金眞之一氣也太陽之精少陽之正者天眞九皇火眞之二氣也陽明之精少陽之正者天眞九皇土眞之五氣也少陰之精太陰之正者天眞九皇木眞之三氣也太陰之精厥陰之正者天眞九皇水眞之四氣也厥陰之精少陰之正者天眞九皇之六氣也三陽之正太虛之精者天眞九皇之七氣也三陰之正太虛之精者天眞九皇之八氣也於是以中宮置鼎收奪八方之妙氣配土合和錬而不散而後成九鼎之神丹其丹九色靑紅白黑黃紫綠碧赭此

九色也

昔者黃帝鍊劍鑄鼎乘火龍而升天者論內也何以言之心者火也肝者炭也腎者鞴也肺者金液也脾者鑪壇也經曰心爲丹砂肺爲雲母肝爲空青腎爲磁石膽爲雄黃此配鍊之義也故聖人以身爲爐三宮爲鼎鍊不息之氣入無爲之形焉身靜則神自清矣神清則氣自盈矣神氣和則形自輕矣一氣既定百脈常盈九鼎通灌萬神自靈焉九鼎者九宮之用也丹田者眞一之鼎也是爲九鼎大會之府者也體一氣而爲眞鍊九氣而成神九氣者何也曰九氣曰九州曰九域曰九曲曰九竅曰九宮曰九轉曰九還曰九鼎九鼎之內於是有七返八變九還之道焉返者覆合也收七表八裏經絡之氣血者也一返

脈脈停運矣二返氣氣聚而凝矣三返血血成白乳矣四返精精結瓊瑰矣五返骨骨若紅玉矣六返髓髓化玄霜矣七返形形淸體妙矣八返神神化無方矣還者歸其源也取五行之氣動三要之精定一物之元者也一還腎二還心三還肝四還肺五還脾六還丹房七還氣戶八還精堂九還神室九化則可以留形矣其始乾者大腸也天也其名曰金之維宮曰靈符之宮其數六者也其次坎者腎也水也其名曰水之正宮曰丹元之宮其數一者也其次艮者膀胱也月也山也其名曰土之維宮曰玉房之宮脾胃之氣符合於此其數八者也其次震者肝也雷也其名曰木之正宮曰蘭臺之宮其數三者也其次巽者膽

也風也其名曰木之維宮曰天霐之宮其數四者也其次離者心也火也其名曰火之正宮曰絳宮其數九者也其次坤者小腸也地也朱雀藏於土者也其名曰土之維宮曰朱陵之宮脾胃之氣符合於此其數二者也其次兌者肺也澤也其名曰金之正宮曰尙書之宮其數七者也中宮者黃庭也鉛汞也雖然鼎無鼎也藥無藥也四象五行者不離乎身外求者則與道隔矣修金丹者九年旣成其氣自盈其神自靈五霞攢頂萬昊朝形者也坎離者水火也水流濕火就燥雲從龍風從虎本乎天者親上本乎地者親下各從其類也故陰氣上動則下降陽氣下動則上升此內丹之升降者也自冬至鍊成陽胎內結於丹

田謂之命焉自夏至鍊成陰息內結於絳宮謂之性焉陽氣自其足而左旋其上騰而爲日者也陰氣自其頂而右旋其下降而爲月者也鍊純陽者輕舉而爲仙鍊純陰者凝寂而爲鬼心者絳宮玄靈之府也其內有螣蛇（又名碧眼胡兒太素魔王玉女眞魔）呼吸眞氣其散若白光使天眞陰之氣下降焉腎者元宮太子之府也其內有白元之龜（又名金精猛獸文靈魔王）呼吸眞氣其散若紫雲使地眞陽之氣上升焉上曰風輪是爲風混未濟者也象曰離也其內應於絳宮陽中有陰應感而生姹女（地后之神）下曰水輪是爲水沌既濟者也象曰坎也內應於丹田陰中有陽應感而生嬰兒（天皇之神）經曰男居坎室女居離房決開混沌配合中央此之謂也絳宮

者其中有五色其上黑其下赤其左白其右青其中央黃而藏白雪久之生姹女產爲金液還於丹田歸返夫宮此三陰之神也丹田者其中有五色其上赤其下黑其左青其右白其中央黃而隱黃芽是生嬰兒產於金液還於絳宮夫歸婦室此三陽之神也黃芽者運火化爲嬰兒其頂有紅光駕青龍上游於金闕之中白雪者育水化成姹女其頂有碧光乘白虎下返於玉堂之內於是陽氣化爲紅光而下隱於丹田謂之日烏陰氣化爲碧光而上升於絳宮謂之月烏離宮陰火冥冥升降左投右接神氣交會住於丹田靈光內現其狀如火輪氣結於丹元者也坎宮陽火冥冥而降右投左接靈光內照其狀如水輪白骸

自收精定於丹元氣凝於腎宮也是以鍊氣者使神來往上下交會五光混元而結胎息焉坎宮氣結其臍泄五霞而耀者也離宮息住其眉白光斯乃陰陽得位交感自然者乎然鍊金丹者須分左右水火大小鍊兩俱均焉夫不循爻象之運動其猶鑽冰而取火者歟善修鍊者必上開天門下閉地戶左收腎精而控天龍右引肺液而驅地馬左收右引左出右入上升下降二氣循還中央會合左投而右接之右投而左接之不交而神自交不接而神自接忽然而來忽然而去忽然而散忽然而聚其在於黃庭之中其散如風其聚如雨此鍊氣自然之道也夫鍊氣者陽逆於陰陰無不成矣陰逆於陽陽無不生矣是以內

氣不散外氣不入自於內而交焉其氣蒸於百骸飛騰蕩蕩一交再交一接再接使夫神御氣氣御神神氣相御自然而成胎息矣夫鍊胎息者先之以心澄神定氣湛眞全是以心定則神定矣神定則氣定矣氣定則息定矣息定則氣合矣氣合則凝結不散是爲胎息焉故其神內交其氣內接體交其氣氣交其神神接其體體返其精澄澄入妙抱固元根守眞存想心氣下降定息內交神氣會於三宮胎息結於產化可以與天地同休者也大丹之使火必循易而行之於是易之卦六十有四是爲周星之運數也三年一閏閏則三百八十有四是爲天地氣候加減升降之數也以易之三百八十有四爻日用爲火之符則

一月有三旬三旬有三百六十時蓋日行二卦焉故十有二爻者六陰六陽動靜之候此變爻行火之數者也月用六十卦之外又有四卦焉乾坤爲之鑪鼎離坎爲之鉛汞乃樞軸之用者也魏眞人曰六十四卦張布爲輿龍馬就駕明君御持此之謂歟夫十二爻者應乎十二時也五日一候旬有五日一氣四旬有五日一節惟不用乎卯酉卯酉者金木正刑也止運行其河車於二𦡀侯夫津汗交流是爲焚魔沐浴之火也然則一日之用十時一年之用十月(於日於月除卯酉)故還丹者十月脫胎焉(猶人之生)三旬爲一鼎蓋日月者三旬一交吾取奪造化之九氣聚而鍊之結爲神丹吾之十鼎惟日不用復卦易曰初九潛龍勿用何

也丹藥未能有變者也然則所實用符火者惟九月而已是乃九鼎者乎九年者九九之數取日月之運行其眞氣八百有十丈斯其爲丹者也以一月論之其變爻行火內用之道則一日其朝用屯其夕用蒙日之升者也二日其朝用需其夕用訟三日其朝用師其夕用比四日其朝用小畜其夕用履五日其朝用泰其夕用否此六十時上五日一候者也六日其朝用同人其夕用大有七日其朝用謙其夕用豫八日其朝用隨其夕用蠱上弦者也九日其朝用臨其夕用觀十日其朝用噬嗑其夕用賁中五日一候者也十一日其朝用剝其夕用復十二日其朝用無妄其夕用大畜十三日其朝用頤其夕用大過十四日

其朝用咸其夕用恒十五日其朝用遯其夕用大壯下五日一候者也十六日其朝用晉其夕用明夷日之降者也十七日其朝用家人其夕用睽十八日其朝用蹇其夕用解十九日其朝用損其夕用益二十日其朝用夬其夕用姤上五日一候者也二十一日其朝用萃其夕用升二十二日其朝用困其夕用井二十三日其朝用革其夕用鼎下弦者也二十四日其朝用震其夕用艮二十五日其朝用漸其夕用歸妹中五日一候者也二十六日其朝用豐其夕用旅二十七日其朝用巽其夕用兌二十八日其朝用渙其夕用節二十九日其朝用中孚其夕用小過三十日其朝用既濟其夕用未濟下五日一候者也人者

合天地之象焉其上至於絳宮其下至於丹元去脊骨兩傍皆七分左右各十五腧穴是乃五藏六府八脈三元萬神所行元氣所會升降之道路者也自絳宮左行十五之腧會此日氣升騰之所由也自絳宮右行十五之腧會此月氣下降之所由也夫氣與神者隨日月上下升降而分左右焉陽之日自左而升至十有六日從其右下降月終而極矣陰之日自右而升至十有六日從其左下降月終而滿矣斯所謂三十輻共一轂爲其無而有車之用者歟冬至遇甲子以爲起功焉於子之時其少陽應於坎其神潛龍其氣天眞九皇金眞之一氣也木行於天靈交於金運二十有五度肝之蘭臺之府傳此氣於右腎應於

子之初一刻其傳三十有二刻至卯之時沐浴運鍊五日一候十有五日一氣足矣其鉛生一分而鎭於坎宮其狀如露藥生於丹田矣可以取而鍊之一月爲一鼎焉前十有五日是爲陽進火者也蓋鍊少陽之一氣上之五日中之五日下之五日各爲一候而俱六十時上之一候前二日半是爲三十時使火一兩十有二銖後二日半加火一兩中之一候前二日半使火二兩後二日半加火二兩十有二銖下之一候前二日半使火二兩十有二銖後二日半加火三兩此一氣終矣十五日一百八十時冬至之後十有六日至月之終其陽明應於艮其神見龍其氣天眞九皇金眞之一氣也木行於天靈交於金運二十有五度人氣亦行

二十五度傳其氣於右腎應於丑初一刻傳三十有二刻肝之蘭臺之府以辰爲初運三至九偏起於開元之府至腰左脇之中運鍊十有五日其鉛復生一分其狀如含蓮日用火養之故後十有五日爲陰退火之數也鍊陽明之一氣上之五日中之五日下之五日各爲一候俱六十時上之一候前二日半是爲三十時使火三兩後二日半退火用一兩十有二銖中之一候前二日半使火二兩十有二銖後二日半退火用二兩下之一候前二日半使火二兩後二日半退火用一兩十有二銖是以前十有五日謂之剛火其効也夜覩五色焉後十有五日謂之柔符其効也日射神光焉於是復換鼎使火自冬至三十有一日至

四旬有五日其太陽應於震其神亢龍其氣天眞九皇金眞之一氣也太符於天靈交於金運二十有五度應乎寅之初一刻也其傳三十有二刻肝之蘭臺之府傳其氣於左腎其鉛復生一分其狀如抱卵此乃換鼎者也前十有五日爲陽進火以鍊太陽之一氣上之五日中之五日下之五日各爲一候俱六十時上之一候前二日半是爲三十時使火一兩十有二銖後二日半加火二兩中之一候前二日半使火二兩後二日半加火二兩十有二銖下之一候前二日半使火二兩十有二銖後二日半加火三兩於是三氣爲四旬有五日爲一鼎半焉一節之數也鍊之至此三陰絕矣太陽入戶會於宗廟餘氣散爲丹砂

者也後十有五日爲陰退火焉自立春卦起於艮上之五日中之五日下之五日各爲一候俱六十時上之一候前二日半是爲三十時使火三兩後二日半退火用二兩十有二銖中之一候前二日半使火二兩十有二銖後二日半退火用二兩下之一候前二日半使火二兩後二日半退火用一兩十有二銖於是爲六十日第二鼎之火數也自是用火皆同於此焉養至於夏至之日火加焉而鼎不加焉故自冬至進火六月成陽胎一氣不散結於丹田其色赤是謂紅鉛陽砂者歟夏至亦起火亦與冬至同焉（五日一候十五日一氣一月一鼎四十五日一節同此）故自夏至午之時一刻由少陰起功焉其應於離其神潛龍其氣天眞九皇木眞之

三氣也金行於靈符交於大運二十有五度肝之尙書之府傳氣於心之離宮其汞生一分其狀如露蘂生於絳宮鍊之則血化白乳膚體光澤而復運鍊如前焉（依冬至火數）及於冬至火加五鼎水卽不加焉陰氣不散結於絳宮故自夏至進火六月以成陰息其色黑是謂黑鉛陰汞者歟一赤者陽氣也一黑者陰氣也赤黑運於表裏其名紅鉛黑鉛大丹之本也行之周歲性命有主矣夫三五之一道身交而氣不交天龍地馬乾翁坤母天者日陽精也地者月陰精也陰陽交徹奪而歸根此返本還元胎息之道也老子曰谷神不死是謂玄牝何也夫一呼其氣出乎三寸主於左腎是爲三陽應於日者也一吸其氣入於二寸

主於右腎是爲三陰應於月者也呼吸六氣晝夜隨日月之運
行爲一萬三千五百息焉呼吸爲五萬四千動焉氣血行八百
十丈焉是以血氣晝夜如珠相連流行於其身者也榮衛行陽
於左其朝之榮脈二十有五度榮衛行陰於右其朝之衛脈二
十有五度血者榮也氣者衛也一呼一吸氣血行乎六寸凡二
百七十息則氣血行乎十有六丈二尺此周身之一度也故性
命者在於呼吸而已氣之出爲日魂焉氣之入爲月魄焉經曰
出日入月呼吸存也日魂月魄二氣眞也識者便是眞仙子鍊
之餌之千日期身既無陰那肯死此之謂歟玉京之下自有日
月以分晝夜者天地之息也呼吸者人之息也夫日爲陽月爲

陰陰陽運行故有生死焉若夫陰陽不交日月不錯四時無度
萬物不生則安復有生死哉定息者何也運行定息發元火內
燒於四大千日可止直候五藏不交六府不傳百脈不行百關
自湊神氣自御萬化自定此胎息還元者也吾有大丹神胎金
鼎焉其鑪三層三層之上者黃丹庭也黃丹庭之下者水也水
之下者土也土之下者木也其左固濟其右蓬壺其外曰景死
驚開休生傷杜此所以保其鼎者也大藥一斤應於三百八十
四爻其內惟取十有五兩用之則三百六十爻焉其一兩應於
四卦二十有四爻是爲乾坤坎離樞軸之用斯蓋天眞變易火
訣者乎卦有六爻者六氣也一分也一爻者一銖也泰之卦上

之三爻應乎一呼其出三寸三陽也下之三爻應乎一吸其入三寸三陰也內用其卦者何道也十六息者六十四動也爲九十六寸焉凡定十六息者四則爲六十四息九十六寸者四則爲三百八十四寸故易者寸也銖也兩也日也皆三百八十有四焉陽之爻六一爻三十六策六爻者則爲乾之策二百十有六焉陰之爻六一爻二十四策六爻者則爲坤之策一百四十有四焉三百八十四爻陰陽各半焉合一萬一千五百二十策者也冬至一陽生於子之初一刻起少陽之氣行乎三十六度合於甲乙之氣行於地戶凡一度行六刻則爲運行者二百十有六刻也次陽明太陽運行如前之數六十六度通爲一百八

度此乾元水星小應大乘之道也計奪六百四十八刻焉夏至一陰生於午之一刻起少陰之氣行三十六度合於庚辛之氣行於天戶凡一度行四刻則爲運行一百四十有四刻也次厥陰太陰運行如前之數三十六度通爲一百八度此坤元火星小應大乘之道也計奪四百三十二刻焉陰陽共運行一千八十刻是乃日月周天運行萬物之數者也

道樞　　宋至游子曾慥集

肘後三成篇道遠如天嶠克以登示之廉陛猶階而升

純陽子呂洞賓也曰吾修天爵而人爵可棄也悟眞空而頑空可鄙也蓋知陰陽升降法乎二儀性命根源歸乎一氣其來也有一夫一婦焉其去也有三男三女焉金男採黃芽於九宮之臺玉女收白雪於十二樓水中起火以分八卦陰內煉陽以別九州於是三田和會而火龍出於昏衢千日功成則游於蓬島矣其要蓋十有八焉小成之道七中成之道六大成之道五純陽子曰一噓一呵一呵卜搓久而行之皺少紅多此天童不老艮之

卦也何謂也八之六欲七情曰交戰焉故喜怒哀樂鬱結於心以傷其神氣吾旦而起以舌攪其口惡濁之津盡噓之而後呵之以左右手搓其面以散心之積氣使眞氣上冲而入於臉斯返於童顏者也純陽子曰一搓一兜左右易手九九數終眞陽不走此聚火煮海乾之卦也何謂也夫感物以喪其志則元陽耗而眞氣失矣所以病且老老且死豈不以下元虛損而氣微弱乎吾戌亥之時於臍之下握之摩之八十有一而後復搓其手左右各八十有一九日而効八旬有一日而成功矣純陽子曰入九噓一存三放七定息內觀事罔不畢此配合陰陽震之卦也何謂也夫飲食也或多焉或少焉時候有寒有熱忽有疾

生於五藏六府吾則以鼻引其氣其入至於九分以噓斷氣勿使往來瞑目冥心存三放七始治其疾則想其疾之所在氣急則難止矣故當開口徐放焉而勿盡疾如未瘉也則再作之及於三五未有不瘉者也平居日用卯之時當天心之陰下降腎之陽上升二氣相遇則依法行持焉使氣液各相配而相生見効則止純陽子曰閉門上噓勒闕下搐定意內觀元陽自足此聚火還元乾之卦也何謂也夫與事物交戰則耗其元陽失其真氣矣吾於戌亥之間閉口噓氣下搐膀胱而上起焉微脇其腹意定而不亂於是內觀存想使心之火下降外腎之火入而相合於命府見効則止純陽子曰旦起疊盤呵雷噓雨升身內

觀遞施弓弩此放火鍊形艮之卦也何謂也夫喜怒哀樂之氣經夕則積於四支其血滯矣經絡爲之不通吾旦起蟠膝正坐升身以左右手上摩其面噓乎惡濁之津如其前焉於是呵其氣叩其齒以瀉心之積氣而集其神既已則俯身焉伸縮其手足如挽弓張弩於是經絡通矣氣至而血行矣久之其疾悉除見効則止純陽子曰夫歸婦室月至陽宮桃花浪底龍虎相逢此交合龍虎離之卦也何謂也夫身之中易散者元氣也難生者眞液也故液之少則不能生氣矣氣之散則不能生液矣必欲氣液交而爲精精悉煉而爲砂吾其於午之時方腎之氣至於心勿使升於上而獨於其口出焉乃用乎既濟於是含津滿

口勿吐勿噓神識內定鼻之息綿綿故腎之氣與心之氣自然相合是爲眞氣眞液者也陽龍陰虎由是交而變黃芽矣純陽子曰黃婆配合夫婦同域乾坤濟會陽關須勤此煉丹之法乾坤之卦也何謂也夫氣海之中有眞陰眞陽焉相戀於脾之中運肺之液而般運焉和合無數而入於黃庭吾於戌亥之間微脇其腹是爲勒陽關使氣不上升而下煉焉此特小成而已未及中成者也純陽子曰三男三女俯仰開闔節次升存過關勿急此肘後之法也何謂也夫眞氣眞液其相交也下而入於丹田於是火之候無差以養乎眞胎而變乎純陽焉始於子之時氣生之後用肘後之法運入於上宮是爲還精補腦之道可以長生久視者也三男者何也震也坎也艮也三女者何也巽也離也兌也吾俯其身則腎自相合而氣聚矣其仰也則腎自相離而氣散矣透過乎尾閭自其背而飛以入於腦是不可一日而至也其必節次而升以存想乎龍虎河車使上起焉然腎之虛陽入於頂則上壅而生熱故曰過關勿急也純陽子曰少男長女爭馳龍虎飛入天池化爲甘雨此肘後之飛金晶也何謂也旣吾用夫肘後之法次第升存及腎之氣入於腦則行飛金晶焉故於子之時腎之氣生與肺之氣合於是腎之氣欲與肝之氣交焉其肺之氣存於腎之中是爲金晶者也於其時下功如前俯仰一撞三關直入於上宮合和於髓海時飮乎天漿是

爲眞陰神水者也如是以待乎既濟用艮之時其名曰少男用巽之時其名曰長女肘後之左曰龍右曰虎其頂曰天池其神水曰甘雨自艮至於巽凡一撞而入於頂於是煉頂之髓以爲水如腦中之神昏而滀卽暫存於下身少焉復升而入於頂以煉之純陽子曰殺夫救婦當隨其母隨母漑灌五行有主此玉液之還丹也何謂也吾觀五行之理生我者斯謂之母矣我生者斯謂之子矣克我者斯謂之夫矣我克者斯謂之婦矣若夫春之月肝盛而脾衰是爲木强而土弱者也吾則損肝而益脾脾母也故於其盛之處而嘘氣還元焉脾母者心也是火生土者也火之盛者其在離之卦也五行有生克五藏有盛衰是以

水也木也火也土也金也相生而爲子母者也火也金也土也木也水也相克而爲夫婦者也若夫用嚥之法則須五行之相克者焉此道也既飛金晶之後吾並行焉其要在乎識五行之理而已純陽子曰火寄冥宮水濟丹臺午前頻升瓊花自開此玉液之煉形也何謂也夫採藥以爲丹非純陽之氣不能煉之矣故肘後飛金晶以入於腦煉之既久或慮夫太過而陰不及則吐玉液煉其形焉蓋於午之前始於艮之時升身前起以起火煉其形焉火寄冥宮者煉之以純陽之氣者也水濟丹臺者灌之以玉液之水者也午之前何以頻升乎煉之以氣上升而滿體矣於是其血變而爲白膏爲瓊瑩然潔白煉形之効也純

陽子曰一陽初起輕仰後存龍蟠虎遶水滿高源此金液之還丹也何謂也夫以玉液還丹其數不踰乎一百有八焉隨印嚥之嚥也煉也其數有多寡而管在四時焉可以灌乎內丹而焚乎四肢也是爲金液還丹焉方腎之氣肺之精以入於腦而變爲神水故三純陰之氣與純陽上下相見是爲既濟焉自子之時腎之氣生可以輕偃其脊微存其身聚其腎之氣一撞三關直入於泥丸與眞髓相合而變爲神水則下降焉其猶甘露之灌於心也純陽子曰子後點舉勿厭頻升金光滿體陰盡陽純此金液之鍊形也何謂也夫以金精入於腦變而爲金液金液還元變而爲丹三就可以長生矣吾欲脫其殼則方金液自上

丹田之將降也乃升其身前起焉使眞火一舉逢金水於玉池之側其名爲既濟於是一次一圓金粟其大如米焉還丹一顆一道金光自起環周於身其名曰金液鍊形鍊形氣足乃始鍊氣成神而脫其殼矣故於子之後腎肺之精一撞入於泥丸點首而嚥則金液自來矣金液既濟以前起火鍊之是爲還丹凡一嚥數鍊宜頻升者也純陽子曰觀夫中成然後知大成之道其至矣乎日月正旺夫婦俱仙對時起火氣自朝元此集神而朝元也何謂也前所云玉液還丹者殺夫救婦而求其母吾知之矣肝盛則脾必弱何也木者夫也土者婦也火者子也水者母也肝盛而殺夫不可下功也脾弱而殺婦火盛而求母用離

之時權之所以救脾者也故朝元者雖不離乎五行生克之理而隨時起火以鍊其眞氣使陰盡焉若夫春之月肝盛之時也起火以鍊肝而救脾於辰戌丑未之時起火以煉肺則夫婦其俱仙矣然肝之盛也於其月其日其辰是爲三合之辰其名曰三花三花者三陽也雖起火矣猶懼乎肺之盛而傷其肝當於兌之時庚辛之日不可毫釐失功也以斯推之其餘豈異此哉吾依此行之則眞氣合於元氣矣元氣合於眞氣矣三氣合而變三花矣於是三花聚頂五氣朝元合就陽神而爲純陽之體斯乃身外有身棄殼而升仙也純陽子曰以胎止息因氣生神留息煉氣色應天眞又曰養陽煉陰前仰後欽定息內觀數足自眞此煉氣之成神

也何謂也胎息之道不在乎其出少其入多唯龍虎交而結神丹神丹就而息自止矣彼閉氣煉息止息煉神非大道也吾未見其能成功者也當以其旺之月之日之時升身起火降君火於所王之處於是其息悠然自上其氣不升其神不散矣不過十千氣吾以煉肝則青色出焉煉心則赤色出焉煉肺則白色出焉煉腎則黑色出焉煉脾則黃色出焉徧煉其五藏各七旬有二日於是爲三百有六十日而成功矣攻之一歲則日煉其五藏日一朝焉若夫於定之中見車騎女樂之紛華宜慮夫陰鬼外魔與陽神雜焉必作內觀以起三昧之眞火而焚其身可以交換仙凡矣純陽子曰內外俱定澄心自觀炎炎火裏歌樂

喧天此交換者所謂內觀者歟吾於年之中畢煉其五藏則五氣朝元矣月以紫河車運而入於天宮於是或有陰邪之魔詭為車騎出其笙篁與陽神雜焉學道者謬以為實安其凡軀則不能棄質而仙矣莫若內外俱定不出不入澄心靜慮觀乎壺天則五方之雲起於上女樂車騎陳於下矣彼陰邪者偽也其孰謂之真乎吾純陽之神其名曰天真元皇天君焉於斯之時從其本體真神扶衛以返於天宮內院則可以棄殼而去塵巢焉夫不辨乎真偽以傷陽神則狂易而邪蕩不免於死矣雖其形不壞而何有於道哉故內觀之時不憚升身以起火則偽者散而真者升矣火之名有三曰焚身曰降魔曰升天一曰朝元夫既

至於天宮則貴乎調神有法焉純陽子曰七層寶塔三級紅樓至時勿懼出後難收此還神出入所謂調神者也夫調神以出其殼當在天宮之日而內觀焉紅樓者三田也寶塔者七氣也自下而上既至其上而不可有懼也陽神不純則陰鬼雜之矣故火之數不患其多也真氣不堅及出其軀則易驚以散其收以返其軀其亦難矣乎是以古先至人有披襟散髮之像焉夫欲至而不懼出而易收者莫若三百日採藥進火抽添有時焉五百日煉形合氣升降有數焉於水之中起其火有丹之後亦不患其多也於是魔散神聚不必乎紅樓寶塔矣惟內觀乎黃庭使五雲合而火龍踊起於紅光紫氣之中直出於昏衢其出

也自不懼矣其過也內不散矣吾之身外有一身其如嬰兒焉始可以論分形之道矣故未終乎前功則又惡能分形而出哉是道也艱難萬緒若夫陰靈不散於定之中誤出於天門則不得爲純陽之仙也純陽子曰火龍既出須識金光往來無閡速至仙鄉此分形之超脫也丹既就而眞氣自生矣眞氣生而陽神自聚矣神何以聚乎戀其氣也氣何以聚乎戀其丹也神出則以氣爲形矣神入則以形止氣矣其出也如蟬之蛻焉故其殼也寄於大川則生珠藏於名山則生玉若處於世則優游自如矣或厭世而去則號名陰神跨鳳乘龍以朝於太微太微之君考其功則自下島遷於中島自中島遷於上島行滿則返於洞天

准易繫辭篇

乾轄其始坤括其終蓋爾之形易行於中

抱黃子（道士張抱黃祥符中年已七十餘至岳麓訪隱者周成不遇見樵人秀水黎白授以此書）曰首有七竅體有四肢乾坤定矣乾轄其始坤括其終貴賤位矣陰下而六陽上而九剛柔斷矣覺以陽開瞑以陰闔吉凶生矣純陰索男純陽索女變化見矣九竅相盪五藏相通六府相須三宮相統八卦相扶五行相照權之以長男運之以少女狀之以老翁名之以姹女弱之以嬰兒和之以乳母耳目樞要口鼻輔助津液調和骨髓堅固藏府光明神魂擁護陽老成父陰老成母地出醴泉天降甘露火生於木金生於水得生於神失生於鬼神

昇天文鬼入地理木者火之母水者金之子二木成林兄弟也二火成炎姊妹也木者金之妻水者火之夫火作鉛宗水為汞祖鉛以易知汞以簡能易知則鉛歸簡能則汞歸鉛歸則有親汞歸則有功有親則可久有功則可大易簡得則天上之室立矣是故仙人以身觀卦以性觀藥日月相催風雨相薄蒼虬捧爐飛廉鼓橐丹光瑩然金精閃爍融而為川結而為岳鍊氣焉而分清濁繫辭焉而明生死陰陽相返而權變化晦明相推而循晝夜水火相奔而定高下是故震者動也青龍之象離者麗也朱雀之象兌者悅也白虎之象坎者陷也玄武之象巽者順也螣蛇之象艮者止也勾陳之象是故仙人所居而安者青龍

之宮也所樂而玩者白虎之乘也所開而游者天之闔也所閉而掩者地之扃也是故左則觀其龍而安其東右則觀其虎而玩其西南則觀其日而安其午北則觀其月而玩其子是以自天祐之吉無不利木者甲乙火者丙丁水者壬癸金者庚辛土者戊己寅卯者賊夫土者也巳午者賊夫金者也申酉者賊夫木者也亥子者賊夫火者也四季者賊夫水者也是故列其耳者存乎艮分其目者存乎坎辨其鼻者存乎震驗其口者存乎兌陰之泄者存乎離陽之漏者存乎巽是故身有上下氣有消長性有堅虛物有衰旺道也者各指其所之德也者各指其所為性與天地準壽與天地齊法與天地並是以知天地之根識

父母之慾父之精爲魂母之血爲魄魂勿遣散魄勿遣離故上以認其天機下以洞其人謀享金石之年齡變金玉之肌膚者乎耳之失艮故不聞目之失坎故不見鼻之失震故不嗅口之失兌故不言泄之失離故不走漏之失巽故不食是故日有魂月有魄經天緯地之謂文一陰一陽之謂道炎之者火潤之者水爕之者就燥決之者就濕命之者同聲相應蒸之者同氣相求順而藏之曰潛龍明而覩之曰見龍悅而豢之曰人龍呼而走之曰躍龍浮而登之曰飛龍高而上之曰亢龍六龍乘時而不困百姓日用而不知故君子之道長矣小人之道消矣上下交通而志行矣天地相感而物生矣顯諸聖藏諸用凡煉陽而

消陰眞水之用生矣眞火之用妙矣生卯之位眞火也生酉之位眞水也火胎之位子水胎之位午酉側之位日東殘之位月傾西北之位者乾闕東南之位者巽乾終上九之位艮坤終上六之位巽絕於巳者之謂逆絕於亥者之謂順龍虎相從之謂仙陰陽不測之謂神以言乎天則不壞以言乎地則不陷以言乎火則不滅以言乎水則不竭以言乎木則不朽以言乎金則不消夫乾其閉也純其開也眞是以大生焉夫坤其閉也平其開也靈是以廣生焉耳以配甲戌目以配甲子鼻以配甲寅口以配甲申泄以配甲午漏以配甲辰道之微矣乎仙人所以用而治性也道之寂矣乎眞人所以取而存命也性治則空空則

清以効天命存則通通則靈以法地天降甘雨地長草木山澤通氣龍蛇起陸父母結形道運乎其中矣日月變神道滋乎其中矣鉛汞存存性命之門龍虎綿綿性命之原仙人有以見上丹田之明明故謂之上清有以見中丹田之熒熒故謂之中清有以見下丹田之凝凝故謂之下清玄武之上關不可開也勾陳之中關不可闕也青龍之下關不可闈也白虎之上尸不可養也朱雀之中尸不可留也螣蛇之下尸不可畜也閉之而內靜啓之而外動啓閉必彰乎變化變化以定其性命鳴鶴在陰其子和之我有好爵吾與汝縻之論曰眞人降其龍而出其神劍則千里之外應之況其邇者乎伏其虎而舉其神燭則萬里之外從之況其邇者乎劍降其龍燭伏其虎龍虎者神仙之車駕也車駕之就昇天之主也神仙者龍虎之門戶也門戶之通則出入之機也同人先號咷而後笑論曰從凡入聖仙人之徑自地昇天眞人之緣龍虎同心天地為金水火相薄長河成酪不出戶庭無咎論曰三惑之生也六薇之階也聞淫哇之聲則失聽視華美之色則失明嗅香馨之味則失思多發語言則失志陰動則失眞精陽散則失元氣是以眞人包括而無用謹啓而不出也耳目誨惑口鼻誨貪淫慾誨哀竭思慮誨煩亂鬼神之所闞盜賊之所招也五位相得而各有合所以成變化而動鬼神論曰金丹之術百數其要在神水華池神仙之術百數其

要在抱一守中坎以象水震以象木兑以象金離以象火四象爲藥二氣爲爐煉之而後虛服之而上昇也竅數九藏數五一身相得而各有合七情既立而各有成萬物藏用而各有喻千神内扶而各有守天數順行地數逆取白金之籙青玉之符黑水之契朱火之圖此可以脱塵世而入層霄者也炎帝之宅乎午黑帝之宅乎子青帝之宅乎卯白帝之宅乎酉初陽起純陰必當天地之歷引龍虎之精也是以四神入鼎九變成丹赫而養之流而納之凡人之氣有仙人之道四焉凡人之身有仙人之本五焉不治其性者實而不空泥而不通不保其神者離而不合呼而不答不愛其生者溷而不清作而不宵不修其心者

病而不愈弊而不補故曰凡人之氣有仙人之道四焉此之謂也以金德者尚乎肺以水德者尚乎腎以木德者尚乎肝以火德者尚乎心以土德者尚乎脾是以仙人將有爲也將有行也其棄色也如泥其節情也如遺其保滈也如癡其養志也如寤至精不失以保乎肺居於金堂非天上之白精其孰能與於此乎疾雷破山大風振海音樂遏雲鉦鼓動地巍然自安超然獨處外聲不入以保乎腎居於珠宮非天上之黑精其孰能與於此乎大不見於泰山細不見於秋毫文不視於秀麗目不視於粉黛黑白若不分是非若不辨衆人之皎皎而已獨昏昏衆人之彰彰而已獨冥冥徹然内鑒志光不散以保乎心居於丹臺

非天上之赤精其孰能與於此乎不耽五味不嗜八珍不畏洪水不憂大旱燁然似有華筵之嘉殽茫然似有沃田之嘉穀無思也無爲也無去也無就也豐然不瘦怡然不飢不思不動以保乎脾居於玉房非天上之黃精孰能與於此乎不言而信不笑而樂惟神也不疾而速惟體也不嚴而治至樂無聲以保乎肝居其瓊樓非天上之蒼精其孰能與於此乎故曰凡人之身有仙人之本五焉此之謂也耳初六目初二鼻六三口六四陰六五陽上六凡人也死之根也陽初九陰九二口九三鼻九四目九五耳上九眞人也生之根也覩龍之形鱗而青虎之質毛而白日之魂晝而熱月之魄夜而寒以此修心退藏謹寄天地

相交之謂泰日月相逐之謂易地氣上騰天氣下降日盈則昃月滿則虧龍吟雲起虎嘯風生清氣歸天陽以上昇濁氣歸地陰以下墜孰能與於此乎論曰金公曰鉛木公曰汞黃婆謂之眞土天地謂之爐陰陽謂之炭坎離謂之藥物子午謂之進退水火謂之作用卯酉謂之抽添運轉謂之河車澄明謂之天酒貴而謂之金花玉液異而謂之靑霜絳雪養而謂之嬰兒姹女生而謂之黃芽大藥熟而謂之九轉丹砂成而謂之再生嬰兒奇而謂之神物光而謂之寶珠是故氣海凝液海凝血海血海凝精海精海凝骨海骨海凝神海神海凝眞海是以補其筋者莫靈乎肝補其氣者莫靈乎肺補其肉者莫靈乎脾補其

髓者莫靈乎腎補其脈者莫靈乎心補其命者莫靈乎父精補其性者莫靈乎母血是以身有九竅聖人塞之身有五藏聖人煉之身有三關聖人通之身有三尸聖人滅之身有萬慮聖人滌之身有千魔聖人降之身有百疾聖人脫之身有十惡聖人削之是以心宮有王所以無爲而治之肝宮有相所以無思而得之肺宮有伯所以不合而自來腎宮有將軍所以不怒而自威脾宮有大夫所以不令而行之膽宮有烈女所以不禁而自止也龍精其魂之所蘊耶虎威其魄之所畜耶龍精著而火珠照乎其前矣虎威振而水珠曜乎其後矣龍精喪則無以見其魂魂無見則火珠幾乎滅矣虎威滅則無以見其魄魄無見則水珠幾乎沉矣是以巽進初九謂之不漏離進九二謂之不言震退初六謂之不動坎退六二謂之不窺艮退六三謂之不聞三陽守體謂之丈夫三女變形謂之男子七竅不動謂之混沌二氣交感謂之氤氳黑白成質謂之大寶虛無生性謂之元神室而空之存乎少男艮合而明之存乎中男坎絕而和之存乎長男震斂而益之存乎少女兌翕而復之存乎中女離閉而順之存乎長女巽是以人之生也泰在乎其中矣人之死也否在乎其中矣耳之不聽黑精在乎其中矣目之不視青精在乎其中矣鼻之不嗅白精在乎其中矣口之不言赤精在乎其中矣陰之不動地精在乎其中矣陽之不散天精在乎其中矣神而

明之上天之亨衢通矣默而成之天下之能事畢矣東方之神骨骼者也南方之神氣息者也西方之神經絡者也北方之神血脈者也中央之神肌肉者也角亢者靑龍之光斗牛者玄武之光奎婁者白虎之光井鬼者朱雀之光房者木星之中宮虛者水星之中宮昴者金星之中宮星者火星之中宮齒牙者靑龍之餘爪甲者白虎之餘毛髮者玄武之餘氣息者朱雀之餘音聲者天之餘影跡者地之餘乾巍然示人得一者也坤混然示人抱一者也夫五賊者盜此者也三田者耕此者也種芝者陽虛之所生也種玉者陽秀之所孕也藥力就乎內神通發乎外積陰散其小積陽至其大動天地感鬼神莫善乎元精蹈水火貫金石莫妙乎至理福萬民壽九域莫大乎眞氣煉五神立四極莫先乎神用夫堅百骸者莫過乎眞金壯百筋者莫大乎眞木換百脈者莫越乎眞水升百神者莫勝乎眞火塡百節者莫及乎眞土何以保身曰無勞何以保命曰無欲何以治性曰無思何以治神曰無邪是故眞人多陽而無陰凡人多陰而無陽非謂其無陰也蓋陰變而歸純陽者也非謂其無陽也蓋陽變而歸純陰者也夫純陽者仙之氣也純陰者鬼之氣也仙之一成宅乎陽界也鬼之一就宅乎陰界也是以仙人日中無影雪中無跡乘水不溺入火不焦行空不墜透山無礙劍斫不絕藥鴆不盡千魔恐懼萬神悅隨蓋取純陽之氣也夫凡人履則

滯凝駐則妨塞萬慮所集萬病所攢上違天門下近地戶逢明則覺見暗則瞑智慧不通嗜欲不息困而忘返逝者如斯蓋取純陰之氣也夫肺白者上應太白心赤者上應熒惑肝青者上應歲星脾黃者上應鎮星腎黑者上應辰星黃道者上應太陽白道者上應太陰晝主生者上應南辰夜主死者上應北辰所以聖人下修人事上應天心也耳聽極必聾目視極必瞽鼻嗅極必窒口言極必喑泄流極必罄漏消極必終此所以取六極而捨五福者也言其大聰者內聽者也言其大明者內見者也言其眞氣者內前者也言其至聲者內運者也言其陽精者內煉者也言其陰滓者內淘者也天下之至健言乎虎者也天下之至順言乎龍者也天下之至神就乎大藥者也九聖明乎外八卦者也九竅明乎內八卦者也修之者長生久視者也

日月玄樞篇　天地爲鼎陰靜陽動　規乎伯陽以明鉛汞

劉子（唐明皇時人劉知古爲綿州昌明縣令）曰道之所秘者莫若還丹還丹可驗者莫若龍虎龍虎之所自出者莫若參同契焉抱朴子曰魏伯陽作參同契五相類凡二篇假大易之爻象以論修丹之旨玄光先生曰徐從事擬龍虎天文而作參同契上篇以傳魏君魏君爲作中篇傳於淳于叔通叔通爲制下篇以表三才之道參同契者參考三才取其符契者也吾能陳其梗槩焉其要曰乾坤爲鼎而天地之道成矣坎離爲爐而南北之位分矣龍虎爲

名而東西之界列矣若夫論火候定生成莫不循卦節於鐘律焉故黃鐘之氣至也則陽生於復歷於臨夬其至巳也則陽爻之數終蕤賓之氣至也則陰生於姤歷乎遯剝其至亥也則陰爻之數終矣終而復始此六合三才四時五行之理者也鼎藥一而已或者曰肝青為父會青是也肺白為母鉛銀是也腎黑為子玄磁是也脾黃為祖雄雌是也還丹白赤而為紫赤者會雄之氣染之也曾不知還丹者陰陽之氣所為變化順天地之生成合金水之自然經不云乎挺除武都五石棄捐安在金石之為丹哉吾之所論丹者龍虎也流珠為青龍青龍者日也黃芽為白虎白虎者月也故日月之精氣者有變化之理餌之者

亦可以變化矣變化者何謂也丹砂變為水銀自陽而返陰也水銀復為丹砂自陰而返陽也故曰流珠者大青丹也黑鉛變為黃丹自陰而返陽也黃丹化為黑鉛自陽而返陰也二物者謂之陰則倏然而成陽矣謂之陽則忽然而成陰也互為夫婦更為父母此蓋陰陽感激而成雖聖賢莫測焉魏夫人曰靈芽之靈也龍吟方泉而景雲霄降矣虎嘯虛無而衝風四振矣陽燧照明而朱火鬱方諸見陰而玄流溢是皆自然而然者也上古有水銀而不能獨成大丹者何哉有龍而無虎也苟不知是則又何假乎四象五行何求乎陰陽男女哉是必有不因於物亦不因人而往任其大道而自化者矣若夫紀綱八石本乎二

物者也龍虎一體開乎三條者也然爲之者數敗何也不達乎三五一者也莊子曰能知一萬事畢其此之謂乎還丹者何以度世耶其食乎日月之精華者也日月者何也天生玄女地産黃男者歟龍虎者金汞也金汞相包得乎自然之性此豈非其神乎黃庭經曰日月之精救老殘益言二景二月也劉子曰揖二景之暉服五晨之霞其徒繁矣孰有度世長生者何也長生之要在乎保養服食內外兼資非專任一端而後可冀也或曰用鉛或曰不用鉛是乎劉子曰聞之上經曰眞人至妙若有若無髣髴大泉乍沉乍浮中經曰眞人潛深潭浮沉守中規何謂也銷鉛爲汞燒汞以投之其始入也寂乎無聞焉火烈花浮迴

然獨異豈非以物處於大泉深潭者乎若謂斯鉛非鉛者莫可知矣或謂鼎中有土者亦妄也眞鉛者大鉛是也水者位於北方其卦主坎坎生六戊六戊者土也火者位於南方其卦主離離生六巳六巳者亦土也故土者戊巳之氣也非土之土也此乃坎戊月精離巳日光之義焉故一陰一陽而爲水火火者以水爲夫焉水者以火爲婦焉夫婦之道乃爲戊巳者也是以萬物莫不終始於土成土之功用者莫逃乎水火焉金生水水生金是乃鉛之中生乎黃芽者也訣曰鉛能制汞汞能伏金金汞成形此銀伏之理也木生火火生木是乃丹砂之中出乎汞者也汞何以爲木乎蓋受太陽之氣化爲流珠焉太陽者日也其

出東方東方者木位也鉛者則為金矣何也月生於西方西方者金位也故還丹者準乎玄象謂日月之符必在於晦朔焉會合德刑之氣必順乎卯酉焉出入於乾坤徘徊於子午以天地為雄雌陰陽為父母左為青龍右為白虎經曰傾日為流珠青龍與之俱此之謂也世之淺見者乃以水銀和合山澤於器中鍛之謂為樹子始則二物相包後則鉛汞異處或一年或三年銀母成乎赤粉伏火深者十存四五焉淺者十存二三焉服之則反害其生矣彼謂鉛從鉛生以鉛精合於汞則自然為龍虎焉而不知黃芽出於鉛而非鉛也經曰黃芽不是鉛不離鉛中作蓋謂此也是以龍虎者必以黃芽為正焉故古人言終始自

相用謂其以汞投鉛以類合類如父制子子制孫者也火性消金金伐木榮此還丹之成也或聞龍虎之歌曰陰在上也陽下奔也首尾武也中間文也常於爐之上置杯水焉何也夫還丹起於陽生修於陰極者也陽伏在下陰伏在上其有水者必俟乎金長之後水王之時也何謂也自復至於觀歷於十月於是鉛黃既樹丹道將成子出於母之胞不相涉入矣陽消陰息金盛水衰魂魄相安剛柔合體然後設陰爐於上列炎火於下所謂舉水以激火奄然滅光榮者也經曰水盛坎侵陽也火衰離晝昏也陰陽相飲食也交感道自然也斯順時合宜與氣相得者矣真人者於是蓋夫金丹則為火化使受陰津之水以潤之

可謂妙矣世之淺見者或以鉛黃花合於水銀煆之爲紫粉或以朱砂水銀雄黃雌黃曾青空青礬石雲母合煉而制伏之或以諸青諸礬諸綠諸灰結水銀以爲紅銀復化之以爲粉屑或以藥煮硫黃而成玉粉或以硫黃用染銅葉煉爲赤丹或以砒霜化銅用鐵縮錫非吾之所爲也或曰金銀銅鐵錫者五金也雄雌砒礬膽冒空礬者八石也劉子曰非吾之所謂者也子午以成三戊巳以爲五此吾之八石之名也經曰九還七返八歸六居此還丹之玄旨也何謂也金之生數四其成數九焉木之生數三其成數八焉火之生數二其成數七焉三者以本生之氣相合者也又曰火合於土是爲七返也木合於土是爲八歸

也金合於土是爲九還也水之生數一其成數六焉金者生水水不得與金合居然自固是爲六居者也又曰水合於土乎天道左旋日月右行俯而觀之則金生水木生火矣仰而觀之則水生金火生木矣經曰其子右轉其虎東旋卯酉界隔主定二名此之謂歟

九眞玉書篇

以身爲鼎以氣爲藥配以陰陽默而交作

純陽子曰修煉丹者先正其爐爐者鼎之外垣其身是也其中有長生之藥者神氣精液是也爐分八門八門者目也耳也口也鼻也是爲視聽吐納之關橐籥闔闢之戶運動各取其宜常固守之勿使形色滋味八邪六賊傷於內眞然後於天地之爐

造化之鼎調和藥物匹配陰陽制煉神氣焉天者乾也金也內景曰肺宮上爲華蓋下覆諸藏而通於鼻鼻者天門也升降呼吸運轉榮衛循環五藏流注一身動變浮沉大小有定如天運星斗地轉江河焉故天者鼎也天門連肺出入淸氣爲鼎之蓋焉地者坤也土也內景曰脾包羅水穀而通於心心者地戶也咽門也收納水穀下伏於胃脘其流轉之水內應乎血脉於是脾受天門升降之氣運轉動搖消磨造化以分水穀之淸濁淸者升於上焦肺宮淸靜之界而爲神氣精液焉濁者下泄於大小府故地者鼎之復氣變化萬物者也胃者造化之鼎也日者天魂也太陽之火精也其位居於乾艮夏壬冬衰夜短晝長內

藏陰氣而隱金雞金鷄者酉也外應於西方夫金石能生其水者也故乾爲天金艮爲水石是以水生於山石之中此陽中有陰也內景曰上焦爲天心爲靈府首爲艮山口爲洞谷出水之源也水者坤也地也積陰之氣升於上天淩乎華蓋其零爲雨露侵潤於心宮陽中之陰也離者外陽而內陰如丹砂焉本屬於火而中隱水銀太陰姹女之魂服五彩之衣離者麗也其精爲日月有五彩焉中有絳宮上通於目目者泥丸之門也其宮有神天地之主也其德合於無爲修命者先澄其神神淸心正則邪不忤矣心不能自伏則內生奸火猶丹砂不死見火則飛者也然則心者其生命之主乎月者地魄也太陰之水精也位

屬於坤巽冬王夏衰晝短夜長中隱陽精而藏玉兎玉兎者卯也東方之木能生其火此陰中有陽也內景曰下焦五藏曰二腎二腎中央者丹田也前有巽海人之水府也其位在寅此陰中含陽也坎者陷也受水之府也故江湖歸巽焉世不知陰陽之正位以北爲坎南爲離非也坎者南方坤巽之位也坎中奇陽者南方巳午之火也離者北方乾艮之位也離中偶陰者北方亥子之水也坎者內陽而外陰如鉛錫焉是爲陽中產乎白銀砂石之水包乎赤金金銀者俱陰中之陽也是爲嬰兒上與太陰奼女合爲夫婦情類相戀凝而成砂焉然則坎者水海陰龍之宮乎其尊猶帝王處北闕而南面者也月者地也無陽則

萬物不生夫萬物者稟天地而生向陽而長者也況人者萬物之靈可不順天地乎順天道者常存其身之元陽眞一太和純粹之氣則坐致長生矣然必晝夜修煉焉內功者一日也天運者一歲也升降陰陽運行四序十有二時其晝則法春夏其夜則法秋冬晝夜終始天地交泰矣亥子丑之時者應天之冬者也陰升於天心陽降於水府温養於腎變煉於骨亦如山石受天地陰陽升降之氣化成金銀丹砂銅鐵者也寅卯辰之時者應天之春者也陰降於華蓋陽升於鼎鼐之上温養於肝生成於筋脉亦如天地草木受陽和之氣以生華葉苗蔓者也巳午未之時者應天之夏者也陰降於水府陽極於火宮温養於心

變成於血脈眞陽燒煉而爲白乳者也申酉戌之時者應天之秋者也陽極而降地陰復而升天温養於肺變換於皮膚者也晝夜以應乎四時陰陽以守乎一體此入聖之道也內景曰身爲國面爲城耳目口鼻爲門手足四肢爲四方之將以防國之不虞焉國之君者心也臣者氣也腎也故心爲氣主氣爲心神澄靜則和甯猶太平之象者也神氣和合則長生久視矣君者絳宮純元眞一之氣也臣者坎宮太陰玄冥之液也天降眞氣化生萬物猶臣受恩也地升陰氣凝成雨露滋潤萬物猶臣利民也心達於舌之下有玉池焉左曰金精右曰玉液本出於坎宮者也氣升於上化爲雨露泉淵浸潤於心心則活矣臣利國

也腎者純陰眞一太和之宮也其氣本生於離位者也降氣於下温養丹田（二腎中央曰丹田）焉君之聖也治身者猶治家歟身者宅也五藏者宮也乾天者父也坤地者母也坎中男離中女也震長男巽長女也艮少男兌少女也三男三女夫婦配焉乾父坤母匹偶成焉東宮者肝也木也以甲爲兄乙爲妹己爲甲之婦庚爲乙之夫故肝得水而沉木帶金之氣者也西宮者肺也金也以庚爲兄辛爲妹乙爲庚之婦丙爲辛之夫故肺得水而浮金帶木之氣者也南宮者心也火也以丙爲兄丁爲妹辛爲丙之婦壬爲丁之夫故心能拒於火者也北宮者腎也水也以壬爲兄癸爲妹丁爲壬之婦戊爲癸之夫故腎者火之氣者也中

宮者脾也土也以戊爲兄已爲妹癸爲戊之婦甲爲已之夫故脾能納穀土帶水之氣者也此所謂造化之鼎者歟眞象者爐之中天地日月星辰河漢山嶽江海草木風雲也爐者吾之身也天者乾也金也華蓋者則其肺也玄象星斗天輪日月者則其上焦榮衛血氣流行之度也太清玄界之上下而分清濁者則吾之中焦羅膈也五嶽羣山者則其首面也澗谷者則其口鼻也泉源者則其津液飲食也江河共奔大海者則其飲食聚於水穀之府也雲雨生於山谷者呼吸之氣也吹以爲風呵以爲雲也草木者則其毛髮也天地長久者得正一眞元之道也吾天地爐鼎之中陰陽交合不失元氣而得自然亦可以長久

矣何以言之夫人稟天地而生其內亦有天地長久之道能於內境而識知天地交合陰陽胞養神氣精液日月既滿惡有不長久者耶其要在乎變煉五行而已五行者五藏也以戊已鼎鼐之器調和四象變轉五行焉木者液也液中有金謂之金液金克木木中生火火復煉金四象還返皆主於土者神也神得其道升爲仙失其道沉爲鬼矣修眞者宜去繁華絕嗜慾屏腥羶清淨消遙潔嚴齋戒登壇入室擇日俟時背陰向陽閉目而坐握固冥心開闢爐門以運火候修煉其五藏焉其功必經乎九轉四月者三轉也一周者九轉也三年丹成其大方寸其重一斤陰陽各半焉外應六十四卦之爻也一斤者三百八十四銖六十四卦者三百八

十四爻也陰陽之大數也

金液龍虎篇善為丹砂保命全家育成姹女儷以黃芽

任子名象遇天眞子張中孚常為金部郎致仕任子於慶歷七年見之於歷陽而得龍虎之訣曰金丹七十二名皆藉三五一而成者也夫自五帝以後至於吾宋慶歷之元飛升者六萬餘人無有不煉神水華池者也其出自五行入於虛無是知神水者乃三才天地人之元氣五行之眞精者也於三丹田上下循環是為還丹其藥有五味焉扁鵲曰酸鹹辛甘苦是河車等也用火候以煉之斯為大丹矣用鉛不用鉛須向鉛中作此神水為鉛水者也大藥之名凡二十有四曰神水曰杳冥精曰還丹曰眞一曰水中金曰黑鉛曰

河車曰五彩曰五味曰坎男曰眞汞曰白金曰白虎曰金精曰五常曰地藥曰地魄曰日魂曰月花曰鉛黃花曰玉華曰水虎曰玉蟾曰黃芽此二十四氣隱奧之玄關也歌曰孰為丹砂濟命濟家養成姹女嫁與黃芽此大藥也夫得天地之精在於元宮者造化自然之道也是所謂三五一也何也三者三才之象神氣精也然華池者出自五行焉外紅內白非世之朱砂也取於火中故名朱雀出於青白之汞故名姹女黃婆為之媒娉於北方之七此非世之所用朱砂內出水銀為汞者也古先至人所論唯鉛汞神水華池三五一而已大藥之名又有二十四焉曰玉液瓊漿曰華池曰杳冥精曰恍惚曰五行精曰坎男曰離

女曰火龍曰水虎曰木精曰青龍曰白虎曰猛三花曰日魂曰金烏曰玉兎曰地馬曰離宮曰夫婦曰金液曰赤龍曰白芽曰白雪曰月魄此所謂夫婦匹配赤白相扶黃土爲壇眞正之道也夫華池煉藥者葢用火候焉煙出既盡火飛如星五彩光明而作聲煉成斯如霜雪如珠玉此秖在於五行而已世之金石頑物也非能變轉而爲丹者也經曰青帝護魂白帝侍魄赤帝養氣黑帝通血黃帝中主五行眞精此所謂大藥也於是大丹之名又有二十四焉曰大還曰金丹曰玉液曰龍虎曰二氣曰四神曰五霞曰神砂曰光明曰流珠曰返魂曰奪命曰靈芸曰養命曰延壽曰汨靈曰萬靈曰絳雪曰伏火曰素流曰快活曰

延齡曰返童曰壽仙此並按於人之身者也彼世用五金八石以火鍛之其亦謬矣葢不知鉛汞之靈唯在杳冥恍惚之間而已汞在於砂中而金在於鉛者也汞在於鉛中而水在於金者也夫不得其訣殆難求乎或不達金丹而爲存想吐納吞霞服氣餐松餌柏絕食此非吾所謂大道也道有三其上曰抱一抱一者聚五行爲一天地至精陰陽匹配夫婦相乘煉精採氣其採有日辰其取有時候用八卦以增減火候焉用水火以既濟其用焉煉之數足是爲飛仙之品矣其中曰富國安民富國安民者擒龍於深潭伏虎於坎戶按八卦之藥聚於九宮於是九還七返焉其下曰强兵戰勝强兵戰勝者神交體不交關鎖其

下丹田焉夫能明三五一者修煉五行之精氣送在於元宮用火候以鍛之功成九轉可以返本還元矣大還丹者何也五穀之精氣也煉之可以長生矣三五一者何也三者三才也神氣精也五者五行也五行之中精血氣合和而有五味五味之中取五穀之精者也陰符所謂五味可以長生者乎五穀能盜人而死而人不能盜五穀之精爲可歎也一者聚五行於元宮用火候煉之而成眞一者也

太白還丹篇（泥丸之高元氣攸舍來如洪洞自天而下）

淸虛子（太白山人王元正自號唐貞元時人）曰修丹之訣在乎靜心於室內子之後午之前先調其氣（氣和爲佳）其名曰法澡浴以左右手搓其掌熱上摩其面下令周身然後起天立地焉以左右手乂之盡力越於頂上托於天此所謂起天者也以足盡力踏地聳其身此所謂立地者也其起功不可犯弦望晦朔（八日上弦二十一日下弦）與夫卯酉之月彭居彭僑彭質（三尸之名）俱守靈府（靈府心也）知之必爲魔焉於是先補其肝想肝之中有青龍盤旋然後想青龍之目有光從吾之目出乃出噓之氣噓噓之氣皆九過次補其心想心之中有朱雀如鳳有赤氣從其腹出至於吾口遂呵之三過次補其脾想脾之中有勾陳龍身鳥嘴虎耳龍角（獨角也）口出黃氣至於吾口乃以舌柱其腭然後呼之十二過次補其肺想肺之中有白虎鼻出白氣至於吾口從鼻而出呬之七過終補其腎平坐長

展其足底以手拔其足底然後閉氣移時想腎之宮二脈黑氣自出目內灌於其口而爲金玉之液是爲華池神水凡補五藏者用七十二日謂之小還丹可以去疾而已於是扣齒集神者三十有六開闔其目以左右掌掩其耳用其指擊項後左三右四是爲擊天鼓已乃安坐左手之三右手之四叉手脟堂是爲想壺中天地焉壺中天地不離於身者也左目日也右目月也泥丸天也泥丸何以爲天乎如天之不可升也聖人有法返本還元使元氣歸於泥丸則天門開而通去來如黃河自天漢而下流入於海者也髮星辰也耳幽谷也參羅爲萬象也鼻玄牝也口天倉也舌赤龍也倉言受眾物龍言耕也喉樓閣也謂之

十二樓環者也五藏五嶽也六府六曹也五嶽六曹已見百問篇中三焦三台也上爲太師中爲太傅下爲太保四水四瀆也已見百問篇中汗雨也氣風也膺之下有精海如環焉左右各三十六轉想環之中而有玉女以揖之出入於右腎右腎者玉堂也左腎命門也二腎相去二寸五分其精本重一斤應於乾坤及施泄之後自十有六歲至於二十有四歲其少二兩應於姤卦三十二歲其少四兩應於遯卦行則氣喘足瘵矣四十歲其少六兩應於否卦腰脊痛而四肢弱矣膺之下攙刺而目昏矣四十八歲其少八兩應於觀卦髮白而皮皺矣五十六歲其少十兩應於剝卦凡事不能爲矣六十四歲其少十二兩應於坤卦元氣敗而惟恃穀氣矣七十二

歲餘二兩而已應於師卦以地變水者也八十歲其氣盡矣應於明夷之卦水盡而屬火至此其亡矣故學道者先伏姹女爲想其玉女入於右腎而歸於閭闔而收之者焉然後想玄武龜蛇之形懼其傷於玉女使强避之是爲伏姹女者此也於是收其三魂曰胎光曰爽靈曰幽精祝曰未知者使吾知焉命之居於坎戶在吾左右如是三呼之想其魂神入於精海然後左三宮右七宮於是安坐行嚥龍虎之法滿口成氣嚥之爲虎矣一龍一虎再嚥一送之自喉想如大江入於精海又嚥虎如前焉其行三過凡六嚥乃送之入於精海想如三江焉又嚥龍虎者三過三三九過復嚥一龍一虎如前焉龍虎各九過是爲十有

八方送之想如九河至於精海又行龍虎二七過計十有四過方送之想如大海至於精海前後龍虎共八十嚥復起再坐再行摩脈者三過復嚥龍虎如前焉滿八十之數又摩脈嚥龍虎如前於是盖三過矣嚥之數是爲二百四十應於二十四氣焉方其神精充則想如海濤涌於臍下更八十一日方行龍虎之丹童子未施泄者不必用嚥龍虎之法也於是坐定先衮精海混沸已而澄靜湛然乃合滿口以赤龍耕之津液滿口分爲三嚥是爲龍焉其氣滿口分爲三嚥是爲虎焉送至於精海上在水面以意丸之如彈三過斯爲丹矣想心之火而從心出下至水面鍛之次想脾土蓋之火滅則開脾土復鍛之如斯三過丹

成則沉於水中矣於是復如前結之再造龍虎九過爲丹九九是爲九轉者也古語曰龍隨虎去隨巖洞龍入水兮虎亦從雷火燒時鬐鬣焦雲來雨去山嶽動此之謂也譬如夫婦焉火女也水子也土媒也由是而成焉凡一過用三龍三虎十二火應一日十有二時焉九轉者應於九宮共爲一百八之數然後用河車般載之法動關鎖舉金鐘舉天秤三舉穀神穀道促氣入於脊骨以氣縮而上之想丹砂與精同路而升至於頂則三黜之使入於泥丸昂首左轉是爲回精補腦者也然後於日出之初西坐東向想其日如輪轆之車而吞之凡七十二嚥亦用河車拗起入於頂後爲之枕而枕焉至十三日於月出之時背日

對月而坐想如前焉八十一嚥至二十三日乃止後月八日想月抱之是爲戴日挾月者也夫日陽也用七十二嚥陰數也月陰也用八十一嚥陽數也此陰陽顛倒之法乎然後安想腎之姹女裸形而懷欲則想心火燒之古語曰用鉛不用鉛須向鉛中作葢謂此歟世不知其理乃爲幃中陰丹以殞其命焉仙者內丹就外丹方成矣故能用大藥化瓦礫以爲金或者見之而不知其身有眞鉛眞汞乃以水銀爲汞黑錫爲鉛欲變銅爲銀不亦誣哉於是一嚥其津下入於肝想肝之中青龍赴腎宮以迎姹女姹女見青龍而乘之所謂子母之氣何也青龍木也姹女水也迎之上入於頂門乃想三魂與衆神俱入焉頂門者泥

丸也然後想心火下自各神闕而起周於身上下俱然如肝神之像乃點之初點二十有一想其彭居形如道士𩓚簪履而走再想火燒之如點首二十有四想彭僑牛首人足彭質如獸七魄者或鷄首狗足或形夜叉或形女子或形風伯或形獦犬或負簪或持魚於是皆逃焉故變身百日尸蟲盡矣然後用胎息之法靜意守志去其囂煩專一而不亂於是安坐如前吞日月之法然後想脾之上有地地有金鼎鼎有嬰兒如吾之形在鼎而跪以左右手附肩仰面開口乃明日華月華之精金液玉液之體如前數吞之夜或無月華則以金液玉液三十六嚥也日月俱得其時則以日用火焉每七日嬰兒一轉二十八日是爲

四轉於是一使火焉火在鼎之下想土以覆其上火在地爐之內地爐基於鼎者也日行百八之數火入下時從鼎竈之旁過焉如是四轉一動火如養火之法滿十過則胎息成矣大火二鍛先去玉蓋於是嬰兒者爲長生之子如遭火必走其上故自然在於頂門而飛此大丹之成也（女子修之想嬰兒在鼎常以玉器蓋之以益頭火養之然後未濟）聖胎既出而日游行行不可遠焉鼎者何也不離乎肝心脾肺腎也鼎者金也其高四寸其趾二寸應於肺者也竈土也其積三層其高五寸應乎脾者也炭木也（爲焚身既畢故木爲炭）應乎肝者也火心也腎烈女也而生嬰兒蓋精華之元氣也上以玉液爲蓋故鼎之蓋異於心心者能攝萬象作聖胎不得心則無所

成矣乾天門也坤地戸也艮鬼門也巽風門也腎水也王於冬之季者也是爲烈女玄武之象五行顛倒之法則心以腎爲夫交合精氣以產聖胎焉脾土也王於四時之季者也是爲男子之象能爲寵以和合陰陽而成其道故曰黃婆爲媒焉肝木也王於春之季者也是爲尚書青龍之象木本生火火生木反燒爲炭故曰長生炭焉內丹者三年而成三年之中卯酉不用二月八月所用者三十月而已先補五藏者七十有二日次補精者八十有一日爲龍虎者百日吞月者八十有一日以日計之此十月也吞月者月得十有四日八十有一日則爲七月矣焚身者百日則爲三月矣前後共二十有一月又以十月養之此三年所以成大丹也聖胎既就於是有蹴步之法想其嬰兒既出以日計月其行步日倍之自十步二十步以至百步三之日可行千里焉嬰兒百日狀如八歲之童一年則與其體同矣然一紀之內遇難則行事嘗有三焉曰投胎曰移舍曰拒殺鬼投胎者何也其要在乎識外境而已見大屋高堂者龍也茆舍者駱駝騾馬也氈車者龜鼈也舟車者蟲蛇也錦帳者狼虎也茆庵者牛也裘者象也樓輿者猪羊也寶相花者雞也白芙蓉者鵝也白蓮者鴨也黑漆閣者犬也黃衣者獐鹿也錦衣者雉也林中百花者百鳥也氈帳者獸也嬰甲者魚也入水者蟲蛆也眾陷陣者蜂也眾同名者蟻也甕盎者螺也入行山中者蝨也執劍

戕者蟹也入井者爲女也墜山者爲男也移舍者何也先相識者其已入冥是爲空舍須其先不病風冷其精牢實乃可移之童男者上也故吾入其中而再修之如前焉拒殺鬼者何也修道者住胎未成出胎未遠忽有大限何以制之夫五心有一痛者斯大限至也（五心者兩手兩足心與其心也）乃安坐靜室作朝眞之想朝眞者冥心內有其耳目鼻舌手足與夫壬癸之宂皆用鎖焉以齒爲城以心爲火以焚其身見鬼勿佈心者帝王也藏三於鼻足爲三台以照萬臣者也肝之神統三萬六千精光神守其左肺之神統一萬二千形影神守其右脾之神統八萬四千毛孔神守其前腎之神統五萬精華元氣神守其背頂之神首之神統髮神守於上宮膽之神守於下部六府者六丁也與其鬼戰鬼自退矣三五日之後或再至焉則棄其城直上天曹或爲列仙或爲地仙仙者必有劍其鑄之也以身爲爐精氣爲鐵日華月華爲鋼肝爲炭肺爲鞴心爲火脾爲泥腎爲模膽爲礪石餘鐵爲匕首其何以鑄之乎曰惟想而已於是又有金錘每嘯龍虎不至於腎而並納於肺之上肺金也一鑄而成矣

太清養生上篇（古有精方出於太清始以去痾終以通靈）

赤松子曰左右手叉首上挽首至於地五吸五息可以止脹氣者也叉首胸腹之前左右搖首不息至極而止可以引面耳邪氣不復得入者也左右手叉腰之下左右自搖至極而止可以

通血脈者也左右手叉胸之前左右極引可以除皮膚中之煩氣者也

甯先生曰行氣者治內者也導引者治外者也解髮東向握固不息者一通舉首左右導引以手掩左右耳可以使髮不白者也以手指掐項邊之脈二通可以使目明者也東向而坐不息三通手捻鼻左右孔可以治鼻息肉者也正坐自動搖左右臂不息十二通可以愈勞及水者也左右側卧不息十二通右有飲疾則右側卧左亦如之可以去疾者也日之初出及其中其入向日正立不息九通仰首吸日之精光嚥之可以益精者也左右手交叉顚下自極至肺氣可以已暴欬者也舉手交首之

上相握自極可以治脇痛者也舒左手右手在下握左之拇指自極舒右手左手在下握右之拇指自極可以治骨節痛者也以右手從首之上來下又挽下手可以瘉頸不能反顧者也左右手反折自極張弓可以補五藏不足之氣者也坐於地交叉左右足以左右手從曲足中入低首叉頸上可以除久寒者也東向坐仰首不息五通以舌撩口中沫滿二七嚥之可以止口乾苦者也低首下視不息十二通可以痊風疥惡瘡者也北方箕踞以手挽足五指可以損伏痿痛尻筋急者也箕踞以左右手從曲足入據地曲足加其手舉其尻可以消淋瀝孔痛者也正坐以左右手交背之後其名曰帶縛可以利大溲療虛羸者

也以一手上牽繩一手下持其足可以消尻之久痔者也坐而直舒左右足以左右手相又以挽其足自極可以愈腸不受食而吐噬者也左右手捉繩轆轤倒懸令足反在其上可以瘉首眩風癲者也

彭祖曰導引者自子至寅爲之勿飽食沐浴焉挽左右足五息而止可以引腹中去疝瘕利九竅者也仰左右足指五息而止可以行腰脊痺及偏枯者也左右手內相向五息而止可以引肺去欬逆上氣者也左右手與膝置心之上五息而止可以愈腰之痛者也

王子喬曰枕高四寸足相去各五寸手去身各三寸解衣被髮

正偃臥勿有所念以鼻徐納氣以口出之各致其藏終而復始欲休則先極之而止勿强長息久習則自長矣氣之往來勿使耳有聞焉若存若止爲之百脈動腹鳴有聲行之者何疾之有哉凡導引虛者閉目實者開目可也虛者補之實者瀉之可也以口納氣以鼻出氣所謂補者也閉口温氣嚥之所謂瀉者也病在胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕引首病者則仰首引足病者則仰足十指引胸中病者則挽足十指引臂病者則掩臂去腹中寒熱及身熱者皆閉氣張腹焉左脇側臥以口納氣以鼻吐之可以除積聚不快於心者也坐而伸腰徐以鼻納氣以右手持鼻可以除目晦淚出與夫鼻

息肉耳聾者也右脇側卧以鼻納氣以口小嚥氣數十左右手相摩熱以摩其腹令其氣下出之七息而止可以除脇與皮膚痛者也覆卧去枕立左右足以鼻納氣者十有六復以鼻微出之其入也亦勿令鼻知之可以除身中熱及背病者也端坐左右手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿卽吐於是氣皆通暢行之十年可以卻老還嬰者也端坐使左右手如張弓滿射可以治四肢煩悶及背急者也端坐伸腰舉右手仰掌以左手承左脅以鼻納氣自極七息而止可以除胃寒及食不變者也端坐伸腰舉左手仰掌以右手承右脅以鼻納氣自極七息而止可以除瘀血結氣者也正偃卧端展其足臂以鼻納氣自極

七息而止搖其足三十可以除胸足中寒周身痹欬逆者也左右手抱其首宛轉上下其名曰開脅可以除體之昏沉不通暢者也踞而伸右足以左右手抱左膝仰首而伸其腰以鼻納氣自極七息而止左亦如之則可以除難屈伸拜起及脛中痛瘀痹者也踞而以左右手抱左右膝以鼻納氣自極七息而止可以除腰痹背痛者也偃卧展左右脛左右手外踵指相向以鼻納氣自極七息而止可以除膝寒脛痛者也偃卧展左右脛左右手二踵相向以鼻納氣自極七息而止可以除肌不仁及足脛寒者也偃卧展左右脛左右手仰足指以鼻納氣自極七息而止可以除腹中弦急切痛者也端坐伸腰向日仰首徐以口

氣因而嚥之三十而止以去上下之積聚者也端坐直腰舉右手仰掌以左手承右脅鼻內之氣可以除胃食不變者也直腰展左右臂鼻內氣之自極可以除脅之積聚者也經曰東向而坐握固不息一通舉手左右導引以手掩左右耳以指搯二脈之邊五通可以明目黑髮去風者也

經曰夜臥服氣者先須淘轉其故氣者閉目握固仰倚左手拳於乳間以左右耳脈舉背及尻內閉氣而氣海中之氣復自內出幹而轉之呵而出之一九而止然後可以調服氣矣

經曰夫人稟天地之元氣者也凡嚥納吐納自然內氣與之相應焉從氣海之中隨吐而上直至於喉俟其吐極則連鼓而嚥

之汨汨有聲由左而下經二十四節女子則由右而可以意送之以手摩之令其速至於氣海氣海者在臍之下三寸是也服氣之初其中未通則必摩而助之一閉口而連連嚥之其名曰雲行取口之津液同嚥之其名曰雨施其初內氣未流行則不能連嚥行之三年則氣自流通不摩而自下斯可以成功矣

經曰左右伸其臂不息九通可以愈臂痛及勞殘者也以左右手如托千斤之石左右互爲之可以終身無病者也左右手抱左右足不息十二通可以消穀輕身益精去疾者也踞坐合左右膝張左右足不息五通可以去鼻口熱瘡及五痔者也交趺而坐又左右手著首之上挽首結下著地不息五通可以益氣

力者也左右手抱左右膝着於胸中不息三通可以止腰痛腎疝及背膂疼者也大箕坐以左右手投左右足五指自極低首至地不息十二通可以治頸項腰背痛及聰耳明目者也交趺而坐以左右手交叉着首之下自極不息六通可以治腰痛不能反顧者也仰首以手摩其腹以手持其足距壁不息十二通可以治膝痺不任行步及腰背痛者也正坐以左右手交於腎之後可以治虛羸利大小便者也正坐仰天呼出醉飽之氣可以立消酒食更爲之可以涼而不暑者也外轉左右足十過內轉亦如之可以補虛損及益氣者也

赤松子曰先長跪以左右手向前各分開以其指外向次左右手夾叉其腰之左右次以右手扳腰左手高於首而止次右手伸後左手叉於腹前次緩形長跪左右手更伸向前更屈從後以叉其腰次高舉左右手常爲之則耳目聰明百疾不生而延年矣每次皆長跪爲之 葛仙公曰吾聞辟穀服氣者晝夜十二時共五百四十嚥周而復始然先無修行未餌藥石元氣未充而頓絕食兩未相接此其自取危亡者也或曰以嚥多爲限以飽爲功百日之內關節未開如此行之腹當脹懣豈攝理之道乎所謂服氣者胎息也如嬰兒之在胎十月不食而能長養蓋得元氣之故也及其生也吸其外氣則有啼號之聲且知燥濕飢飽是失元氣之故也今之[illegible]引而嚥者亦外氣也豈足服之耶然

服氣者要當無思無慮冥心絕緣百念俱忘則元氣自至因而嚥之各歸其位矣或曰五方各在於五藏須思念而服之葛仙公曰非也思念則有緣有緣則心不甯心不甯則氣不安氣不安則無自然無自然則氣失度而納邪氣疾於是乎生矣或曰十五日前從手而出十五日後從足而出非也存想者爲其有所苦而用之如黃庭經曰物之不干泰而平謂其無想念者也或曰十息一屈指至七十息則一嚥爲葛仙公曰非也嚥氣者存心於無爲委形於無身行止寢興任性自然腹空則服有疾則攻披屈指以紀其數不亦勞乎或曰鼻長引其氣壓而嚥之良久更服相續而下如瓶注水葛仙公曰此其害足以殺人者

也惟於行止寢興鼻常引以納清口常吐以出濁濁者五藏飲食之氣也如其喉乾則合口任鼻中出入於是津液生矣服氣者夜寤及寅之時內調其氣以吐納焉仰卧展手足低枕息心定意無思無念以任其氣鼻引口吐出入兀然閉口而納之有氣則引上入口微而嚥之凡一嚥以手摩散之以意送之使下焉其摩之也隔二三十氣爲砂矣上焦通則嚥下過於臍如未通則在乎心胸俟至食時覺心上空下泄氣通則食未飢則勿食食勿過飽飽則妨氣矣食已俟心上空復服其氣初學者三焦未通關節未開多服之則壅塞矣十日加三五嚥百日滿百嚥百五十日更加三四十嚥二百日則二百嚥周年之後其氣

之通關節之開惟俟腹空則嚥三五相連爲一日不過乎三百而已三年之後其氣周旋而大通於五藏於是骨體堅溢皮肉滿實則不限嚥之數矣服氣者日朝惟宜食淡水粥日午食淡麵餅晚食淡餺飥最忌酥油粘膩生菜蘿蔔陳臭等動氣之物及忌熱羹每食畢卽開口吐五味之毒如覺飽悶氣滯則須靜坐調氣少時卽散而下泄焉或曰不可下泄宜固密焉葛仙公曰此非也五藏先有宿惡之氣固而不通泄則必痛悶故氣未出新氣相衝斯能爲患矣可不下泄乎葛仙公曰鍊氣者何也服氣之時有餘暇則於靜室散髮解衣覆衾正身仰卧展其手足而勿握固施淨席於地通理其髮垂於席上卽調其氣俟其得所而嚥之嚥後閉之盡氣令悶則冥心無思任其氣所之其氣悶則

開口放出焉其初氣出當急則調其氣七過八過以至十過及其氣定則復鍊之其鍊也或五或六或二十或三十或四十或五十以漸加焉服氣既久則關節通矣毛孔開矣其鍊至於二十三十則其身潤汗此其効也鍊之之時當於晝夜任意爲之然必俟其神之清爽坐而修嚥欲寢則寢不可强焉强之則氣亂矣故鍊氣十日五日一行焉覺其四體煩悶而不通暢則爲之可也何以委氣乎以體清和內無思念行止寢坐而調其息凝然委身如委其衣以置於榻無筋無骨無識無別縱身縱心如彼委衣而勿爲主寂寂沉沉放其形體澄神鍊氣於是百節開張筋脈暢通津液注流因此可以嚥閉十氣至于二十焉凡

一嚥皆須兀然任氣不得與意相爭良久其氣從百毛孔而出不復口吐也縱有之十無一二焉復更調理數十息以至百息勿因喘息則又合氣嚥入焉調息稍久則身如沐浴矣其功日進於是精滿氣全神安魄定志開思遠三尸去而六塵滅焉或四體不安氣有壅塞則須委之或寢或坐澄神以委氣焉調氣以息念焉久而凝定則氣之流行無所不至矣閉氣者何道歟上智之士神定氣調外病自絕中智之士修攝乘宜時生其患可以靜室具厚茵仰臥展其手足相去四寸各用厚衾覆之靜心坦然熟調其氣而嚥焉復開其口而鼻不出念其患之所在以意相注使氣攻之氣極則吐吐已復嚥而閉之如其喘也則調其氣

者六七息其氣卽調順矣再閉其氣想念以攻其患或十或二十或三十或五十攻其患以患在左手則入左患在右手則入右患在首則入首於是汗出通潤則瘉矣或未瘉於寅之初頻以意攻之至瘉而止

太清養生下篇

經曰人之身十二大節三百六十小骨孔孔相對脈脈相通新氣與故氣交錯其間新氣或頓阻或循行故氣或流通或壅滯或俱塞或並馳蓄壅滯者陽氣之聚而爲塊瘕者也頓阻者陰氣之積而爲腫爲瘍者也氣既能蓄聚則亦有分散之理矣凡患之所在可用導引以散之和氣以攻之時意以送之清氣以

潤之臟津以補之病惡有不除者乎然補益之方皆津液爲之本也是以金粱玉英華池丹甑不可及焉卒死者陽也先因疹病故其氣頓阻於四關九竅之中所以絕氣焉尸蹶者亦陽也死而脈猶動耳中有聲或無聲而股暖陽絕於九竅而四關尚通焉客忤者亦陽也外物所犯陽氣阻絕焉五尸死者亦陽也一曰飛尸二曰遁尸三曰風尸四曰沉尸五曰注尸其心腹脹滿痛急而不得息或二嵍之下礫塊涌起此皆陽爲陰所閉而然爾吾有法可以起之使人用力擊其左手次之右手次之左足次之右足各三百六十過然後以葱心（去其尖）入其鼻左以麵密固其臍及塞其口與其耳焉吹耳則塞鼻吹鼻則塞耳其吹之也徐徐而長吹之既已以指閉其葱孔左吹四十九右亦如之女子則先右後左始吹其鼻繼吹其耳其數亦如之（無葱用筒管及有孔物亦可）夫鼻者主肺肺爲諸藏之蓋者也耳者主腎腎爲通氣之本者也霍亂者本乎冷氣所散其腠理乍通乍塞其氣道忽留忽行或氣應行陰乃復行陽或氣應行陽乃復行陰治之之法於密室厚衣大坐以左右手據二膝上向左力回六十過右亦如之左右迭爲之滿三百六十之數乃長呼者七既已則長吹長噓長呵長呬長嘻者各七則瘉矣或疾甚不可導引則使人擊左手次之右手次之左足次之右足各三百六十過兼以沸湯浸手至肘浸足至膝冷則易之至瘉而止此何也以外氣

引內氣者也亦足以治尸蹶焉癲者太陽之病也陽爲陰所排而沉於骨髓積久則新氣不達故氣不通壅閼鬱熱是而生蟲於是爲癲焉治之之法密室靜居食不厭少情不厭閑大坐放縱其體以左右手據二膝上以首及身向左力回十過右亦如之左右送爲之滿三百六十之數如此則關節血脉腠理毛孔盡開乃長呼長吹長噓長呵長呬長唏者各五然後以清氣攻之者有六焉其一則大坐放縱其體鼻徐徐長取其清氣兼以意想使清氣周達於骨髓然後口徐徐長呼以出之旣已漱津以嚥之如是者六十過其二則以吹出之其三則以噓出之其四則以呵出之其五則以呬出之其六則以唏出之（並與呼法同）然

後鼻徐徐長取其清氣兼以意想使清氣周達於骨髓口長吐以出之嗽津以嚥之者六十過於是陽蟲爲陰所擊當自斃矣必以卯午酉子之時爲之可也（忌食麵及羊肉）半身不隨者陽氣蓄聚爲外寒所蔽或因陰氣所衝其脉雖通而內無所達也治之之法大坐以左右手據二膝上向左力回十過右亦如之左右送兩相合者滿三百六十之數卽使人力掣手足不隨者各三百六十過復以左右手向下捋手足不隨者亦三百六十過旣已乃縱放其體以鼻徐徐長取其清氣然後口徐徐長呼出之當呼之時以意送其氣入於所患手足之中又嚥津隨之者六十過吹呼呵呬唏皆如之病甚者不堪導引則使人力掣手足不

隨者以意送其氣亦可也周身腫者陽氣促於五藏出於皮膚壅而不散也大坐以左右手據膝上左右力回者各十過一易於是兩相合者三百六十過以鼻長取淸氣使周達於五藏口長呼以出之漱津以嚥之者六十過吹噓呵呬唏亦如之熱之盛者其口無津則惟導引以鼻取其淸口吐其濁亦可也此亦治疱病熱氣所衝屯聚不散而爲腫者則以口長吹於腫之上十四過以冷手寬挼之以口長呵於腫之上十四過復搓左右手使熱寬挼之如此迭爲焉至瘉而止目赤而乾痛者爲肝熱之所衝也左右導引三百六十過然後鼻徐徐長取其淸氣而想其淸氣上射於目則熱氣爲淸氣衝之自然熱氣退從口出可以

呵而吐之滿三百六十之數則瘉矣呵者主於心故出於本氣者也耳聾者腎中之熱氣衝於耳復爲陰氣逆閉之也左右導引三百六十過既已以手力挽左右耳四十九過然後以鼻徐徐長取其淸氣兼以意想其淸氣使達於腎中則以口徐徐呬而出之如此者滿三百六十之數呬者主於腎挽耳者去其陰也晝夜二時爲之則瘉矣上氣咳嗽者陽氣在於藏奔上而欲出其陰氣復入而相逢於頸中陰陽之氣漸盛則嗽彌甚矣譬如以氣吹火焉氣冷也火熱也然吹則火盛矣故治之之法大坐左右導引各二百四十過以二肘向後以臂向前力弩之既已復以左右手委於二肘向前力以相近既立已復立左右膝

以二手在二脛之下又以二脛向外力插二肘各十四過然後以首左傾以肩力承之其右亦然迭爲之各十六過向上長引其頸四過乃長呼長吹長嘘長呵長呬長唏各七過日三時爲之疾則瘉矣兼於鼻徐徐取其淸氣口徐徐長呼以出之漱津以嚥之吹嘘呵呬唏亦如之者二十過其效則加速焉凡上氣者其行之之時始舉足以足向前力蹋之脛後着地斯爲佳矣勞復者其陽虛損或因飽氣其氣乍閉乍衝或投熱食以致之也治之之法大坐徐徐導引左右各四十九過鼻徐徐長取其淸氣口徐徐長吐之吐則嚥其津滿一百二十過有餘力則進而至於二百四十三百六十之數尤佳也然後舒左足以左手

按其足上以其足左右轉之四十九過其右亦然日再爲之則瘉矣故彭祖曰內外轉其二足各十過可以止諸勞蓋謂此也温疫者陽氣也聚於諸藏入於諸脈及於腠理也治之之法大坐左右導引三百六十過（岐伯曰導引者俛仰屈伸也甘始曰乂手頂上左右振不息也又云率以汗出爲度汗則扮身）然後立右膝以左足向前蹋之立左膝以右足蹋之各四十九過（臥而爲之亦可）鼻納之口吐之者二百四十過進至於三百六十之數尤佳也彭祖曰亦可以已瘧痞者陽在於陰之下奔上而欲出陰在於膈之上爲陰所閉其陽漏而瀉出其發有時者蓋陰陽所競自有節候也於欲發之時左右導引各三百六十過然後立右膝舒左足蹋之四十九過其右亦然於是鼻

納之口吐之其呼嘘各二十一過則瘉矣鼻衂血口唾血者中焦熱熾飲水則變爲血故中焦之氣上衝於肺肺復衝鼻則爲衂血中焦之氣下注於脾脾復衝口則爲唾血凡病此者前溲少矣治之之法大坐導引左右各三百六十過然後舒左右足以左手捉右足五指七過右亦如之衂血則嚥津焉鼻納之口吐嘘出之唾血亦嚥津焉而呬出之各三百六十過旦暮爲之則瘉矣甚者三時爲之可也赤下者下焦熱熾而復飲水其陰陽相競盪於下焦不得依道而行時有冷氣擊之則痛矣治之之法左右導引各三百六十過既已則嚥津焉鼻納之口吐之與夫呼嘘呵呬唏各六十過又嚥津焉日四五爲之則瘉矣前

後溲不通者陽氣在於下部而逆拒也治之之法導引左右各三百六十過既已以左右手向背之後相叉以左手向右以右手力挽之十四過其右亦然復舒左手以右手力舉左肩十四過其右亦然然後嚥津焉與夫吐納呼吹呵呬唏各六十過日再爲之則瘉矣故甯先生曰平坐伸左手以右手指肩挽之治前溲不通以左右手交於背之後名曰帶縛治後溲不通蓋謂此也淋者水道熱熾乾澁而不下時漏而出也治之之法導引左右各三百六十過然後立左右足以左右手從胜之下入左手總把左足之五指以右手總把右足之五指俱向內力挽之十四過既已則嚥津焉鼻徐取其清氣以口呬吐出之三百六

十過日三作之彌佳也痳者陰也本於虛假或病之後諸藏冷氣加以飲水而陰氣旣入則長所積之水矣陽氣旣納則不通所積之陰矣水氣漸盛至於皮膚而爲痳焉其候左右目臉上起色如老蠶二爲轉側有水聲也治之之法左右導引各三百六十過旣已鼻納之口吐之次則噓呵呬唏各六十過及想其氣周於一身晝夜三時爲之久則瘉矣（忌食鹹宜啖小豆汁或煮小豆浸左右足爲佳）反胃者積日受冷於是陰氣漸下屯於腹口熱食投之爲陰氣逆拒反而出之也治之之法常虛腹導引各三百六十過以左右手相叉以左右足力蹋二手四十九過以左手背委於左腕之下用右手攀左肘七過其右亦然卽嚥津焉鼻徐徐短取其

氣口呵以出之一百二十過復嚥津焉次則呬吹唏亦如之三時作之則瘉矣（力不堪者二時亦可）心腹堅痛者陰冷之氣屯於心腹積聚而不散雖復厚衣以陽擊之陰陽相競則陰彌甚矣治之之法左右導引合於三百六十過則嚥津焉鼻徐徐取其淸氣口徐徐呼而出之當以暖氣排其積聚凡吐嚥者滿二百八十之數呼噓亦如之晝夜二時爲之則瘉矣胸脅結癖者陰也冷氣偏屯於胸脇或因食入而不散也治之之法淸旦仰眠立左右足使人以手揣取癖根漸入手於癖根之下稍舉之其始則痛後則可忍焉然後力舉之一百二十過二三日之後進而至於二百四十之數可矣五日之後進而至於三百六十之數可矣

既已導引三百六十過然後嚥津焉鼻納之口呵之以意送其氣於病之所在使下部出之滿一百二十之數漸至於二百四十以至三百六十彌佳也晨夜二時爲之即瘉矣心腹卒滿者陰氣在於藏起則衝於心也治之之法導引左右合於三百六十過嚥津納氣而口呼之使氣出於下部滿三百六十之數則瘉矣目赤而淚出者肝之陰氣衝於目也治之之法如前導引既已嚥津焉瞑目以鼻納其清氣開目以口呵出其濁氣滿於三百六十之數晨夜二時爲之則瘉矣

經曰嬰兒之在胎十月而成筋骨和柔以心息念和氣自至故服氣者宜取象焉於六陽時食其生氣故於子之時其服九九八十一寅之時其服八八六十四巳之時其服七七四十九午之時其服六六三十六酉之時其服五五二十五戌之時其服四四十六當其服氣也以舌去其濁氣於是依其門戶而出入焉鼻者天門也口者地戶也服氣之魂魄歸焉入自鼻出自口者順氣也如此行之而不輟則可以除三尸獲長生矣道者氣也氣爲精門入若守精如室有人焉精氣俱全是名眞人者也身有丹田者三何謂也腦者上丹田也心者中丹田也氣海精門者下丹田也三宫各有神焉神馳則氣漏氣漏則精泄精泄則神喪故精者長生之根也腎者命之根也譬之木焉無精則葉萎葉萎則枝朽枝朽則木枯矣凡入氣爲陰者也出氣爲陽者也二者所謂

服日月之精華也氣者虛無自然無爲也無爲則心不動心不動則外無求外無求則內安靜內安靜則神定神定則氣和氣和則元氣自至元氣自至則五藏滋潤五藏滋潤則百脉通百脉通則津液上應津液上應則忘五味而絕飢渴矣於是氣化爲血血化爲髓一年易其氣二年易其血三年易其脉四年易其肉五年易其髓六年易其骨七年易其髮八年易其筋九年易其形此錄九還者也

經曰東方青牙者肝也服食青牙當飲以朝華以舌表舐其脣漱口而三嚥之朝華者上齒根也南方朱丹者心也服食朱丹當飲以丹池以舌攪於齒漕漱口而三嚥之丹池者下齒根也

西方明石者肺也服食明石當飲以露液以舌琢齒者七匝漱口而三嚥之露液者脣內津也北方玄滋者腎也服食玄滋當飲以玉飴以鼻導引元氣入於口呼吸而三嚥之玉飴者舌也中央戊已仰視太山太山者守精也服食守精當飲以醴泉醴泉者在齒之後懸嚨之前也華池者在舌本根其名曰玉英曰金梁漱口而三嚥之凡服是氣者常於子於寅之時正衣服而坐以舌叩玉英滌華池漱醴泉及露液縮鼻還之上至於首下入於口變爲玉泉引其氣至於舌根嚥而送之使喉中腹中皆鳴引而入於丹田此之謂長生之根也飢食自然之氣渴飲華池之漿尚何有飢渴哉精者吾神也氣者吾道也養神飲氣者

如嬰兒之在胞故吾朝食其陽暮食其陰靈芝玉英生於五藏之中然後仰以排其水藏覆以排其食藏次之倚壁翹其一足拳其左右手以舌攪口之津液想其氣嚥入於臍以至於足爲度焉嚥氣者用力閉其口舉其舌使舌下空焉其名曰嚥元氣則食日減矣滿於九九之數合天地之終始自然血化精精化筋筋化玉玉化爲仙骨矣經曰胎息者呵出腹之濁氣使天地調和兀然放神者也其心譬如太空萬慮俱泯閉塞三關外氣與內氣相應於是閉口連鼓而嚥之若水瀝坎以送之至於三十六嚥是名上清煉形者也（但腹空卽嚥而送之无論坐卧皆可爲也）服氣者寂然安坐瞑目叩齒閉口弩腹鼓頤則其口斯開矣俟其氣滿口則

嚥之至夫九下一息焉春夏則服冷氣秋冬則服暖氣凡至寅之時左右掌掩其口用力呵其掌中則津液生以摩拭其面面斯光澤矣然道之大戒有十八焉曰强求富貴曰貪冒寶貨曰多忌諱曰傷王氣曰干名譽曰爲諸惡曰喜功名曰爲耳目口所誤曰强梁曰爲伎曰轉躁曰舉事不詳曰心悾悾曰爭曲直曰費用精氣曰好衣美食曰盈溢曰樂兵故學道者勿使人知焉人知則我生我生則名生名生則禍來矣

上清金碧篇（五氣之元煉其金華剛柔得位游於碧霞）

煙蘿子曰金者五行之首也五命之根也五氣之元也其剛柔得位者乎夫能服之可以游碧霞仙落之府故吾謂之金碧焉

或曰其要何也曰太陽五兩太陰十有五兩二者和合舂於臼焉及其細也出之裹以無灰之紙寘於長形之鐵鼎而按實之其上用唐灰滿覆之（築定令實）以鹽泥錮其鼎之上炙之使乾埋其口於坑露出其藥之處長燒以五斤之炭至一伏時出之燒之不走矣是爲烏珠者也其色黑而碧潤澤而有光此其一轉者也是爲飛龍伏虎而蹄於三載者也養鶴藏龜而或數十秋者也復取其丹置於餅削塼以覆之施泥以錮其四周其厚半寸曝乾於地爲泥城其高一尺九寸其濶三尺其廣三寸布牛馬矢於其中其厚九寸置丹其間仍以牛馬之矢盡十石覆之乃下火火滅破其餅出之其色赤黃（如乾醬之瓣）是爲黃芽（一名金狗子一名太

（陽溜珠）經曰太陽溜珠入華池者汞是也養汞以成紫金其名曰紫河車斯之謂歟此其二轉者也置於告車之餅（未盛油者）削塼以覆之錮之以六一之泥四周其厚四分勿使有罅曝之乾置於塼之上以猛火五斤煅之三伏時俟其火滅破其餅出之其色紫潤其重如金是爲紫靈之丹至七九吞之變金骨矣此其三轉者也擇餅之光白者其法如前焉置於八卦之爐八卦者八角是也其濶一尺二寸其高下如之八方各植劒繫鏡於劒之端杯水爐香者八方各置之火令破其餅取之其色青有金風颯颯然其重二倍於金是爲龍虎之丹此道之成也何以謂之龍虎歟馬牙配於硫黃天符進退爲神奪之離宫月殿於是有

霞彩之光矣此其四轉者也納於火玉之鉼定州甆也用順陽之爐吹之五千徐增其炭炭勿使汗於灰土爐底之火勿冷冷則陰氣外觸以裂其鉼稍稍加炭焉復吹之八千火滅取其丹上覆紫雲下有金星玉柱五色之光是爲金虎之丹此其五轉者也先以龍虎之丹入姹女八兩研之萬數而成金虎入火七十有二斤煆之是爲保命長生之藥此其六轉者也取保命之丹入水銀一斤十有二兩研之十萬數以神丹之力能飲水銀者半乃入天地之爐銀合是也養之十日是爲花奈之丹所謂金龍輾於十紫鳳翔於爐朱鶴巢於松綠虎卧其右廂此其七轉者也納於藝瓶用漢江礜石二斤以苦酒米醋是也擣和爲泥周包其鉼鑿

比壁爲龕以置鉼焉復以礜石之泥封之百日而後出之是爲陰丹其名脫骨靈丹餌之先死後生此其八轉者也以鉼藏之淸明日沉於井百日滄之長生二百日則爲地仙五百日則白日升天千日則拔宅而升蓋得白帝之玉霜紫皇之紅雪姹女笑於爐嬰兒喜於鼎此其九轉者也訣曰吾目如日吾耳如月吾鼻如門吾心如海吾意如風吾 身如地五方五嶽盡屬於吾大地衆生盡屬吾子

金虎鉛汞篇物生穰穰天地之精因陽而結資陰而生

元君曰金虎鉛汞者其不出於五行而已萬物因陽而結因陰而生陰者道之基陽者一之始也夫陰陽相奪法象乃立故坎

一離二從陰歸陽也二火一水從陽歸陰也水二火一前象後質也然五行之象人實備之以心爲火藏在肺之下其數一腎爲水藏雙居命門其數二是知火一水二爲道之祖乎內修得一者陰丹也外修得一者陽丹也還丹交合不出五行其要在乎識鉛汞之眞而已於是托大易之象立三百八十有四銖兼二十四氣因日月二弦上下對望二八十六也立十有六兩以坎離爲藥天地爲爐乾坤震巽爲運其白馬芽砂者陰氣也金砂者陽氣也萬物生死歸於土土者其主黃金者其主白試觀夫雞子內黃外白二氣相感而然者也北方黑水子也是爲金之寄位五行之始道之基也甲乙朱砂其中自生芽焉日月照曜時足在砂中性白伏火是爲天生鉛者也（出辰州錦溪）南方赤午之正數也是爲火之寄位朱砂者汞之父母也東方青木卯也木道之本宗陰陽之父母也萬物各稟一氣皆資於此焉負陰而抱陽甲之精日之魂火之父母也西方白金酉也是爲水之寄位月之魄也轉北成西卯酉相望金木相克水火交運以成大還之精者也中央土黃戊己也是爲華池之寄位黃能制水不流自死故土者還丹之父母父母者制伏萬物者也是以金鼎土也三五與一而不差焉日月陽之精其數有九其中有九焉其色黑是爲北方壬癸水之象其名曰陽中陰精陽含陰也是以離之丙丁火宮得九之名結氣朱英鍊之固形此參乎三

五一者也古之仙者故鍊日之精而身歸純陽也夫水銀者水之類也其性含陽內陽而外陰陽象黃陰象白是知外赤裏黃者水銀生於砂汞生於鉛也是爲陽中有陰陰不孤陽不寡也月者積陰之精而成坎位其數守一陰陽含立魂魄相應焉月之蟾兎者陰陽也其色白有西方庚辛金之象其名曰陰中有陽陰含陽也然則坎之壬癸水宫之得一者乎月金陽性外陰而內陽陰象白陽象黃是知外白裏黃者白金生於河車也河者水也車者火也赤者砂也故曰砂產於金此陰之中陽不孤者也夫砂鉛入於爐銷鑠以取精液入於丹魂之中是稱奼女勾砂入奼女者鉛也砂者白金也訣曰一者丹基水也鉛在內

焉二者火基木也符在內焉三者土基母也金在內焉是以還丹者不得節符火候則何以立乎彼世之五礬八石之類頑物也非大丹之用也大丹不用金銀銅鐵鉛汞錫曾空雌雄硫少黃砒朱砂水銀鍋煤露水桑霜人中白等砂之伏火可以治疾服之太多反以夭年矣汞者水之精也其飛起則爲流珠其名曰流汞雲母子變爻流汞是也故曰丹砂流汞之爻戊已黃金之母焉若夫凝爲白金此從一中成形白者也金水道并所以金爲黑鉛陰中陽生反老爲少者也何謂也少陰之精物極則反矣是以水銀生於北方來居於火位相交以成大丹焉彼不知者用凡鉛黑錫水銀以爲河車雄黃以爲土金銀以爲母此非藥之源也凡汞有鉛而銅亦有之鐵亦有之

草亦有之鑛亦有之所謂眞鉛者自然子母同穴而天生者乎其中有銀者鉛爲大丹之根神水爲金之母子母自得其情者也金爲五精以處陽位黍合離氣以應陰爻合天地之靈孕日月之精至極黍來陰盡陽生皆順天道而爲之者也日者自朔旦受符六氣從性成情十有六日至於三十日畢矣其氣從情以成性月魄以生此出沒之象也金婦也木夫也震長男也兌少女也白者歸一之名也金者得位之稱也黑者性合於金水也鉛者同金之類也黃者象乎土也芽者主乎生也子者運轉之謂也河者水之基也車者符育之功也世不知夫朱砂者鉛之母丹之父也生因於土死依於土黃能制水故土者母也是

知朱砂者鉛之祖還丹之基也鉛生於砂之黍生於鉛然莫有悟者焉夫朱砂陰黍天符運育日月既足而出其名曰陽黍此乃陽爲君陰爲臣二黍一物而非二者也寶丹者本無二物而生焉雖然譬如蚌吸秋月之華而珠在其腹亦豈有無類而成者哉大丹之品有三焉其上曰水其中曰丹其下曰砂悟之者則歸一而無二矣金虎含陰其位屬於西方其氣內藏寄生太陰之玄鉛是爲至精至精者龍虎也卯酉相克子午相望此天地陰陽輪軸運轉之造化也十有七句可以九轉矣月一換鼎而至於九茲其妙歟（不換亦可）受符之八日金性低昂旬有五日金性全滅三旬道窮沒歸於坤元矣故受符三物皆沒於土唯陽符

上騰而不降於是乾坤巽蟠蟄上下五行藏伏陰陽爕理陰陽往來此天道之用周復始者也造金鼎之訣曰后土金鼎生死長七神室三明圓五陰一混沌徘徊天地五里陰陽二頭象如雞子形容勿差黃白在裏厚薄惟均六一固濟善守午門參同自契夫一者五行之始也日月之陰魄其位居坎中其藥生於陰晦之地焉金公者何也金者太白之稱也公者物中之尊也故呼之曰鉛焉金入宮中太乙火庚之城赤烏守黃烏蒼龍藉白虎其類相聚此乃所謂參同者乎黑鉛八月配爲夫婦陽魂陰魄二者情自和矣世不知五金八石者陰陽之總數配合運動而成丹故八石者八卦也五金者五行也不灰之木者

甲之精也受制於金金孕水安水必存金焉木孕火制火必假木焉鉛水者砂中自生之液而主陽者也汞水者砂中抽出之液而主陰者也火者符也汞火者水火合其形二物在於鼎中爲直符制之遂不飛走殺氣所臨吞食變化於是稱大還焉元君曰丹砂水精得金乃并銖參不偏至聖至靈矣太玄陰符曰道生陰陰生陽陽生五行五行合爲還丹故稱龍虎龍者陽氣也虎者陰氣也金木之位也陽起於震一木也陰起於巽二木也一月也受符二木則漸損矣汞之不伏未可爲大丹焉須養守之至於三年三年者三月也養火一月可以奪一年之正氣焉其色蒼白而光明然後出毒於寒泉者一日後取而蒸之者一

伏時以楮液也楮汁鍊之淸齋旬有四日東向閉目扣齒三十有六而餌之可以去疾可以反童守之五年食之三銖可以長生守之九年食之二銖可以上升元君曰吾有天符用火造金鼎之要焉甲者木火之祖也其數三成數八正位生於東方寄位於丙丁萬物之師火之父母也日之精魄者陽之始也照曜成形其名曰日魂日者在天爲直符能發泄萬物焉在地爲直事能饗孰萬物焉陽氣分判故稱木精靑腰使者此陰陽二性契證參同者也金砂火并三五一還同自靈焉三者木陽精照曜結立生成强名之曰金砂天地之精也丹者陽之陰承其陽反爲臣二也朱砂爲之火鉛者五土爲母陰之陽承其陰反爲君

一也黑鉛者水之基也九鍊陽魂爲之眞水諭夫居於離位陽中之陰也三鍊陰魄爲之黄銀諭夫居於坎位陰中之陽也其名曰水銀火位相交混沌自并克復歸一成形無外故曰陰火自會其符理猶人消息卽合天道者也元君曰上品金丹者將母克子子自滅焉陰陽進退其數七八受氣分離在於旬有五日至於三旬道窮在復養育通靈矣九月九箇月陰陽二承同於一形先須配合自然直符交運依乎爻象則丹斯靈化矣元君曰天地還返三一其行符合於天符法象亦有訣焉夫行符者見子之月陽爻既動猶生坎位初九潛龍勿用陽氣混沌分判冬至之後一陽衝於甲子斯爲首焉上元從子之時爲始是以

一陽生見龍在田爻動其驚蟄受陽用事謂之一陽生遇甲爲父母焉是以十一月受陽用事從子而起其陽生於陰闇之中壬癸官符至於建午之月陽中陰生符諭同陽令也經曰起計行符子諭斤兩焉爻動初陰其火陽火也陰寄於陽符其四百五銖而兩合也日月立象五行起伏其始之數是爲一陽生象乎天地發揮旁通情者也驚蟄萌兆而並行焉經曰但取春之分晝夜均時用符陽爻以漸生至大壯蓋自朔旦至旬有五日象於春夏火木用事從文入武者也旬有六日取秋之分晝夜均時陰爻漸生至於陰盛之月蓋秋冬金水用事從武入文並更百刻應乎天之玄象藏伏其沒在於晦是爲合朓朒之數者也夫符從子起者非火之父母也子者陰中一爻之始諭乎斤兩者也是爲造化軸轄之總數陰陽之起伏行符合於刻漏分氣合於斤兩者也符動生於辰巳至二周半首分氣終於戌亥非子之正位也冬夏二至陰陽上下故上用符守其鼎審依爻象進退斤兩然用陰合子依炭覆藉背陽向陰其伏藏如蜂之穴勿使氣泄焉經曰從至第七半卽象一季以次遇子卽加焉子生於坎位故明陰中一陽法象於坎而從子起漸加其爻至於立夏夏至以象於火至武相背十有五日十有六日計其符共當六十望之前爲陽望之後爲陰陰生從十有七日合十有四日漸退至於冬至冬至者五行數盡終於三十計其合符日

用依乎六爻上下生成終始之數合於五行者也初候二日半一氣三十時二周半五氣分還歷十有二支凡五周為六十時行符五日一候當用五爻者也第二候二日半一斤三十時二周半五氣分還歷於五周為六十時行符至十有五日三候足矣其用十有五爻三十符焉經曰前旬有五日為陽符火木用事者也後旬有五日為陰符金水用事者也爻動之始其陽奇其陰偶合於六十四銖十兩用二符其初爻為定及夫遇子則加焉逢陰則退焉周而復始法象乎天符是以建子發泄者陽動之始混沌欲分潛龍未見須甲以為陽之爻母分氣屬陽道焉上元始動其陽行符則震復用事者也其象初九用氣候以

諭孟春焉孟春一日起子一爻二日起二爻三日起三爻四日起四爻五日起五爻每行符巡歷十有二辰二周半至於巳是為三十時二日半從午時分氣又二周半終於亥是為六十時以象仲春焉仲春屬陽上元五爻是為十符六日起子六爻七日起子七爻八日起子八爻九二法坤兌之氣交以象季春季春至於巳三十時是為九三焉九日起子九爻十日起子十爻終於亥六十時蓋屬上元用事之候遇分氣計爻受符自子至於午亥復還起三候焉孟夏為陽道中元四十爻是為二百符第三候十一日起子十一爻十二日起子十二爻十三日起子十三爻是為九五焉二日半至於巳是為三十時仲夏從午之

時分氣至於亥於是十四日起子十四爻十五日起子十五爻終於亥是爲六十時故十有五爻合於三十符王武相背者也季夏爲陽遁下元金水二界相望日月對照上元退守交期於是陽極陰生天地軸轄符信虧盈此符之用也始終用文其中用武周而復始凡依子起於辰巳二周半分氣始午終亥故辰生陰中巳生陽中震巽者火之祖也始得符合於信焉孟秋者巽遇用事第四候也上六十有六日起於子十五爻是爲三十符焉十七日起子十四爻十八日起子十三爻從本時分氣至於亥是爲六五焉十九日起子十二爻二十日起子十一爻終於亥六十時仲秋爲陰遁上元凡用二十二符是爲第五候六

四者也二十一日起子十爻二十二日起子九爻二十三日起子八爻二日半至於巳三十時季秋六三者也從午時分氣至於亥二十四日起子七爻二十五日起子六爻終於亥六十時孟冬爲陰遁中元凡用十二符是爲第六候六二者也二十六日起子五爻二十七日起子四爻二十八日起子三爻二日半至於巳三十時仲冬初六者也二十九日起子二爻三十日起子一爻終於亥六十時季冬爲陰遁下元合於初起伏之二符也二符一爻坤體潛陽自一至於十有五日德就乾體焉夫春夏火木秋冬金水七八於前九六於後起伏屈伸反覆晦朔之間日月交會以象四季歸魂歸魄藥就物全反爲自然故立陰

火陽火金水相并不得踰斤此合於天道者也經曰陽奇陰偶一君二臣初爻陽動應於二八左旋而爲陽符漸加至於大壯陽極陰生還應於六八右旋而爲陰符漸退守於復之初陰極陽生周而復始焉及初九分氣屬於陰道上元始陰則退符焉漸退至於六候旣畢歸於三旬五行數盡在乎抽添其火依乎玄象而無虧如是神靈自契而金丹成矣一象不足斯與瓦礫同焉元君曰修大藥者必用眞鉛眞汞金水相成戊巳交合如嬰兒受氣於母母隱子胎子藏於金合孕自然金精實液爲之相反一飛一伏陽推陰謫譬如雞子外白裏黃河車運轉須臾脫胎反乎一體此丹基也其要在乎晝夜各用一卦是爲乾坤互用巽震生成十二卦上下交移而用符信於是定五周分氣五首亥終起於子進退加爻藏伏時候合於天道依於刻漏取甕大一石者於其底側鑽小竅用細鳥羽長三二寸插竅內以蠟固之汲水置甕中以升斗數爲漏刻則用火合符而不差矣於十二時遇子卽加焉行之一月卽四時之象也守之或九月或三年以法九紀斯合大演九周之數而丹自靈矣經曰取三轉鉛精二八復除其二爲地下子二八其精自合矣其精相得二氣感激斯須還返以相制焉於是金水飛浮混爲一體金精自出其名曰黃銀收之精盡依其數更下子而變轉焉得金子母二弦自停離母者謂之脫胎入鼎者謂之火丹鼎之器有上下其上用金其下用土釜非世之所冶也土釜者上

母也出於洛汾之汗池焉之細擣篩取同薄膠爲內外狀如雞子其長七寸其圓五寸中作神室其徑三寸各深二寸半其形雞子盜泆陰陽混沌之初焉夫鉛汞者非此土釜則不能制也故曰黃能制水焉若得父母金土以爲之鼎則可以致神升矣方其入鼎也其日時必取四殺刑克與陽焉晝夜百刻以應乎爻象從陰起於子弦望晦朔斤兩上下節符文武相交周而復始並應乎春秋故起符從子至亥爲一周盡六陽六陰始終歸一者也元君曰符者用爻也水火節符六陽六陰每十二辰從文入武或陽息陰消初爻起於一爻猶坎中一陽生者也武終十五爻猶離中二陰生者也陽極則其法象大壯合符循環故從子起計生六符

合用爲之始焉蓋象陰中一爻陽符漸加一爻焉從子至於巳潛伏入三於是辰巳爲一氣是故火生於辰巳退守六十時終於戌亥還從子起焉陰甲經曰進退遇王武相背是爲陽氣在上終始以文是爲陰氣復還在下也冬至之後遇甲爲陽生於是上焉夏至之後遇甲爲陰生於是下焉故曰直符上下月有之焉不論年與四時經曰從第一候起子發爻用終復子是爲合天符之一爻象二十四氣守至二日半一氣漸加矣爻至五日爲一候六十時加至於辰巳終至於戌亥從寅至申申爲七返從子至申爲九還一起一伏震巽者甲之首火之基五行之互用也乾坤震巽上下生成甲之禁門也經曰爻動二日半分氣加爻至

於五日一候惟用二卦合於玄象天符者也日者天符也月者陰符也火者地符也天節符加減日月年者依刻漏進退焉行符加減者依先後合氣焉順七曜五行璇璣度與夫月之小大及閏爲起伏焉從復乾起巽至坤而終在乎陰陽交相用事可也黃帝手鏡日日討其支如車足轉火一百八十斤是乃九九之數也何謂三元乎五日六十時者上元也十日一百二十時者中元也十五日一百八十時者下元也甲巳之日夜半生甲子焉乙庚之日夜半生丙子焉丙辛之日夜半生戊子焉丁壬之日夜半生庚子焉戊癸之日夜半生壬子焉冬至之後第一甲子爲上元至於戊辰五日六十時行上元甲子爲四仲焉

四仲之日夜半生甲子行一八宮天蓬直事子午卯酉是也巳巳至於癸酉五日六十時行中元甲子爲四孟焉四孟之月夜半生甲子行四三二宮天任直事寅申巳亥是也甲戌至於戊寅五日六十時行下元甲子爲四季焉四季之日夜半生甲子行七六四宮天輔直事丑戌未辰是也夏至則逆行九宮周而復始盡乎一月三百六十時終乎火候與節符焉象一歲之用者也 訣曰取小甕向底開一竅如豆於釜內細羅燒過者戊巳爲覆藉用好光明有墻壁一色砂置甕中合于釜上以六一泥固濟以炭火於釜下候甕火爍先以紙撚子塞竅時抽出如白煙生則是汞也復塞之以元白煙爲度即止太一日取甕用雞羽掃收之如未盡砂色赤更如前法採之汞盡時則砂不赤

鉛汞五行篇 月取其華日取其精 四象備立河車運行

探玄子黄鶴山曹聖圖曰吾遇陽公於當陽得眞要焉於是知金丹大藥者在乎精究五行交窮日月四象備立而産五帝之河車矣河車者神水也得火則活見水而生千鍊萬化不易其眞此天地之大寶也探玄子於是歌曰得在得一氣變化因金液金液通神仙須向五行覓要識眞鉛汞一水遇一火中宮見爲主水火結爲物二物成夫婦夫婦相配四百刻在坎離丹砂從此出體如眞珠離丹砂本非赤見水歸水體見火成金液脱胎除黑暈黑暈是鉛質金丹切忌鉛用鉛千萬失竹破須竹補木斷以本緝人之氣補外萬物盡爲客是知鉛汞者其根元在於五行而已金土四因火受符而生者也能從無中得有有中歸無於

是四象備立而孕白金焉此日精月華之氣能凝白能爲水其名曰流珠金液神丹盡極陽九九之數卽爲出世之丹者也木主三因火初混氣而受符者也含元之至精因土相得而相住復爲父母互生芽蘖齊天地之變通成乎立信應乎甲位是爲青龍所以夏凝雪而似冬冰此反覆之道也水數一其位居於北方者也丹經曰天生玄女而爲陽其極則陰生自天而降矣彼世之鉛銀砂汞安能配合五行應之於乾象乎吾所謂汞者包含萬象灌注無極是爲河車焉火生二因木受符而生者也益土之父金之夫水之婦木之子也於是天地不朽之性萬物皆負之成形惡死好生飛騰九天之上能使無中乃有有中將

無聖人所以與天地長久者鍊一陰而歸陽位是還丹之體也鍊汞成塵其象砂中有汞鉛中有銀離女也反歸於眞性矣土主五其德王於四季能育萬物安定四維丹經曰地產黃男是爲陰極陽生焉土之精者眞鉛也順用之則長生矣逆使之則害物矣夫汞不飛走者是流珠之母也以鉛爲根根成則芽生汞伏則丹成矣然非外也故吾所謂金也木也水也火也土也皆非世之所謂者也

眞一篇 大道之生吾得厥理含眞抱元觀物之始

至游子曰夫道者能生天生地神鬼神帝者也老聃曰吾不知其誰之子象帝之先强名曰道然其提携天地運行日月旋斡四時生成萬物天之五星神之五帝地之五嶽人之五藏隅之五方至於五穀五色五音道無不在也故老聃明之曰道生於一一生二二生三三生萬物夫物芸芸各復本根歸根曰靜靜曰復命蓋謂其變化之源始生於一終復於一所以歷萬變而不窮苟能一以貫之斯道明矣則眞一者何也龍虎之根本也龍虎之變化則丹成矣交合龍虎返本還元使性命兩全逍遙宇宙者是能明大道之眞一故也後之學者亦欲留形住世如之何不明大道之眞一乎夫不知龍虎變化之本根而惑龍虎之異名或者以肝爲龍以肺爲虎以肝爲龍者謂其色靑應於春配東方甲乙之木木氣生成之地謂之靑龍也以肺爲虎者

謂其色白應於秋配西方庚辛之金金氣肅殺之地謂之白虎也是知龍虎之體而已或者以心爲龍腎爲虎心爲龍者謂甲乙青龍之氣能傳生於心火則火中有木謂之陽龍也以腎爲虎者謂庚辛白虎之氣能傳生於腎水則水中有金謂之陰虎也是知龍虎之用而已知龍虎之體用而不知龍虎之本根非吾所謂道也眞一者乃吾之氣液而不能知之何也夫元氣生於二腎之間出入於杳冥之際無聲可聞無色可視其名曰元海焉曰靈根焉氣中生液液中生氣氣液相生合而不離所謂天一生水太一含眞氣者也學者不知龍虎交加陰陽顚倒常異其名而分之謂龍自爲龍虎自爲虎雖知液傳至於離則化

血於心謂之陽龍殊不究血中有液內含陰虎之氣也雖知血傳於坎則化精於腎謂之陰虎殊不究精中有血內含陽龍之氣也異其名而分之者豈止此而已耶心之火可以爲離女爲太陽爲朱雀爲姹女爲赤鳳爲金烏爲鉛爲紅雪爲燒山符爲白馬芽然皆陽龍也以腎之水亦可以爲坎男爲太陰爲玄武爲嬰兒爲烏龜爲玉兎爲汞爲黑水爲飲海龜爲赤龍脚然皆陰虎也徒以物類紛紜其說云爾苟惑於外支離本源則將汗漫而無所歸宿矣洞達之士於五行四象能協焉於八卦九宮能辨焉於是行火候之抽添合陰陽之順逆按乾坤之鼎器鍊日月之精華發造化之幾微得還丹之要妙斯可以踐長生久

覩之域矣黃帝曰宇宙在吾手造化在吾身冥其然歟吾嘗覩夫修鍊之源非假乎五金八石也非務乎吞霞採氣也其要在乎以氣生液液化爲血血化爲精精化爲珠珠化爲汞汞化爲砂砂化爲金丹焉黃帝曰天地萬物之盜萬物人之盜人萬物之盜然三盜競起而人獨受其弊者蓋不能善攝生故也夫善攝生者神全精復也苟明大道之眞一在乎氣液鍊氣液以生龍虎合龍虎以成變化使九還七返混一歸眞則神全精復又何難哉吾聞諸金玉還丹之訣曰產刀圭大藥之源實本乎氣液此豈吾所謂眞一者歟

正一篇

感氣于土因水而凝 一動一靜冲氣乃升

正一眞人曰五方之氣以相匹配匹配交還反歸於一一者大道之根萬物變化之門也鉛退位則汞復生矣金逆位則水生津矣水澆土中黃芽乃發黃芽者非生於脾中者也土中感氣而凝於水中反復來去其不可量焉內丹外丹其體用則一也動者天也靜者地也一動一靜冲氣乃生冲氣者大丹之首也首行尾隨不可遲留焉中有一女而不祕火火精炎厚而輝空天地森羅通乎一國九交九轉離合不長飛於紫殿轉其純陽鍊其陰魄一丹一立而不相備丙癸一家三五所會自然辟穀其腸無滓滓之未盡則眞氣不應矣其應也如虛谷無音而聲目聽焉其既久如玉鐘之鳴耳內嬌女自微清矣吾身者萬神

之主也萬神由吾而生者也男不漏精女藏其血十有二時之中而無凝滯則於午之時自有物來應之矣子之時則俱在於陽宮以陰遇陽以陽遇陰一逆一順其來深矣其如陰之中復藏虎焉龍之心黃虎之皮黑不見秘之以藏眞玉九九之數立於卯起於酉此其要法也大帝所謂恍惚物者何也一點之精也吾有三寶一住一轉至於九轉則子戶通行飛入於腦腦之中有玉靈之臺對於丹田丹田者不鎖日月之路有元神以之出入故曰一爐之丹九火鍊之

二關篇 上下二關氣所流轉中有玉杜可制其鍵

高尙先生曰披衣正坐大床厚茵於子之時調出入之息使氣和神定於是合掌以左右手大指之爪端拄其結喉以鼻微引

其氣而閉之後分左右大指按結喉兩傍之動脈去其左右中指向頸之後指其天柱 天柱骨 以取力焉其大指所按動脈漸加緊焉以至極力按之俟其氣滿卽亟放其左右指是爲一通乃再調出入之息俟氣調矣更如前作之日行九通數日之後當其行持其指自脫其首自掉而若眩仆 不可扶策扶策則挫卻氣也 居於幽室目見金輪以覃其首於是精神爽而宿疾除其體輕安此元氣上過於腦戶百關通徹之驗也其名曰脫指立關於子之時薄其衣衾平身正坐以左右手中指循小腹之下陰之外股之內其橫文有動脈焉極力如壯士按之以鼻微引其氣而閉之

俟其氣極則亟放其指如上關焉日行九通或三通久之自然和氣下注入於二股足之中如湯沃焉宿疾除矣此二關者可以調神御氣者也先能開關則其效速矣行之多多益善

三元篇 欲調六氣勿塞三元絕慮安神是亦生門

太白眞人曰人有三元三元塞則六氣亂矣上元者首以上屬焉中元者首之下臍之上屬焉下元者臍之下腰之上屬焉夫欲安乎元和之氣先去神盧之毛神盧者鼻也於是絕慮安神晝夜調其氣使微微然小則生之門大即死之路也何也鼻引口吐則爲逆氣矣在乎調之微微然大則爲陰氣引其元氣而致損焉初學者或耽酒嗜肉口有毒氣或損於其藏則鼻納之

口呵之或三十通或二十通呵當微焉不可奔而吐之也鼻者不可啟而難閉者也當使息微微然勿使奔吐奔吐則五藏六府受病矣强閉之不出斯須忽出則大矣麤而喘也故曰雖出氣不可縱也口大啟則氣奔而元氣損矣鼻雖入氣不可强閉也强閉則息急矣三元之中中元其最尊者也抱朴子曰心者君也意者臣也氣者民也冥思絕想則元氣兀然而來矣若夫初習其道即攝內視而求玄珠其猶緣木求魚吾未見有得者也吾行修鍊而百節有不通而病焉則可以注意於中元發火以焚之斯須則通通則愈矣心者絳宮也絳宮者盛火之色也吾存心之炎火亘於其身非獨通其氣也抑亦消其陰邪焉夫瞑目

叩齒存神於八卦左右手握固而閉其氣以意想中元之火以焚其身既已則行其氣守於下元昔廣成子用積火以焚五壽五壽者五穀五味也不焚之則能遲遏其氣道矣焚之不可以久久則煩於是當行其氣其法在乎泯其念慮任其神廬微微然則元氣自然偏於體矣夫元氣者百節諸竅皆有焉元氣既偏於體必兀然而定絕其思慮思慮不絕則不能存其神矣取定之法其在於下元乎下元丹田有玄珠焉其形彈圓而有光吾能光內存其珠之形於氣海之中然後使其氣吐納一一達於珠之上氣入既足若動而不動於恍惚之間自然結成寄於氣海故中元注於下元之珠元氣斯定矣中元者陽也雄也下

元者陰也雌也黃庭經曰知雄守雌知白守黑此之謂也何也中元守乎下元左白右黑合而為一澄心注意無想也無思也斯兀然而至矣如是則元氣定矣外氣不入內氣不出與天地同和其壽無涯焉黃帝使罔象求玄珠於赤水赤水者血也玄珠者氣也罔象者冥然無思也無慮也故玄珠者非靜默無由得之是以道在於玄機機去則身存機住則身死惟無機則胸中純白可以論超忽飛升者矣

三住篇 寓化之質以氣為主其氣不流形神俱住

華陽子 施肩吾也 曰大易不云乎精氣為物游魂為變故萬形之中所保者莫先乎元氣元氣住則神住矣神住則形住矣三者住

則命在於我豈在於天耶是知人由氣生氣由神住人之有氣如魚之有水失水則死矣然則神者氣之子也氣者神之母也形者神之舍也是修身之大端保形之根源也吾嘗觀氣之用也如煙雲發於四支日月光於尺宅次觀神之靜也百邪不能干其正羣動不能撓其清太平經曰神者道也入則為神明出則為文章皆道之小成也予昔在名場運思苦難今不思而自至此非道之功耶尹真人曰心長御氣氣與神合中既有主形乃長存如日月之周流天地之運轉壽可以無窮矣華陽子曰吾嘗為之銘焉元氣真精能保萬形我氣內閉我身長甯

四神篇 金關玉戶密有玄印 順時而行優入于聖

太陽者順天符而左轉內含風雷之氣是為青龍是為朱雀青龍者產自然之日精者也日精者下臨于離位者也朱雀者火也消磨穀食者也內應於脾其氣布於四方本居於坤位者也日精為汞汞者居於下丹田下丹田者人之元陽精海也以坤位之故於是生太陰焉太陰者地氣右旋又為水者也是為玄武是為月華夫下於天門者何也天之氣下降道於四肢眾趨於離位其下有穴焉其名曰谷神上連於泥丸之宮此所謂聖關也金關玉戶其中有玄印者也經曰天地之根其謂此歟採真人曰自復至乾陽數終矣自姤至坤陰數畢矣陽進陰退調順乎四時明五行之衰旺六衰六旺修真之理無加於斯矣是以二

氣者能內產自然之白霞與夫日精月華烹而鍊之其名曰四象(亦名四神丹)其法何也服陽之氣徐加左轉於根本之位合於天地自然呼吸其下功也自子之時至於丑則戰勝矣陰氣者精也其名曰姹女以三車之法運至於泥丸之宮故曰南北相交四象俱備五行圓諧八卦自生九宮自契合於天地之造化矣其初行也動其天關下產甘露盡意行之候其涌液上流是爲華池神水陽氣之效何如耶曰魔已敗矣殺氣衝於天五日則臍之下漸長腰脊通暢前後洩利矣三旬則臍之下宣焉臍中有穢悉除六旬後宣焉者加乎六七(宣者瀉轉也)疾根癘蟲皆出矣九旬復宣焉則血下矣(血如雞鴨之糞)十有八旬而後故皮其脫如麩

外腎抑而痛至於三年腹如疞刺此疾根欲出者也或身瘻者穀氣風氣陰氣欲出者也自腹至腰以至周身其痛連於心此藥之應也飲食無所禁忌焉一年腹囊長矣身輕健矣左右第三椎有麤解重者五藏之陰毒也或瘡生於口或體麤澁或髭鬢脫墜此藥之應也修之五日則痊矣二年毛髮凋落久則其體光潤矣陰氣之效何如耶曰或舌澁則陽氣運轉之候也六年其體寒則地氣上騰之候也或五日或六日其骨之節痛則三百六十骨節開張之候也首日而身輕矣津液甘矣二腎跳矣臍之下如沸矣二年百增七十有二骨前後洩之出如豆如桃之膠即於火則爲津液可以爲大藥者也三年身輕健而若

無形寒暑不能侵矣經曰開其兌閉其門終身不勤矣塞其兌濟其事終身不救矣故善閉者無關鍵而六賊不能開焉此乃聖水也水中之金也數數經於火此乃地也不得地則不可妄爲矣

五戒篇 戕生之害莫大乎欲善保一神守于天谷

純陽子呂洞賓曰天之陽地之陰物之氣人之性道之基德之本身之祖命之宗龍之體虎之形精血之名鉛汞之首也見魂成三遇魄爲七此眞一之源也於吾之身鍊其丹田之氣生自然之神於十有二時之中守乎天眞一氣入於丹田之宮內無想也外無意也不出不入無往無來神定自安此眞一之法也夫

保命者眞也入虛者神也內外兩合相宜胎靈學者不知於此而究於旁宗爲可歎也夫保命神虛之道在乎滅情愛除憎惡守一神於天谷運三光於赤庭以升降五氣爲八卦潛靈於卯酉周天配度於晝夜九年可以入於無爲矣吾有五戒是亦大道之基焉絕思慮曰保內氣戒萬慾曰保心氣薄滋味曰保血氣還津液曰育靈根守天谷曰安胎神

五行篇 周天之卦順以行功五行之妙其用屯蒙

至游子曰道莫大乎五行夫水生於申王於子庫於辰故以申子辰爲水之局焉火生於寅王於午庫於戌故以寅午戌爲火之局焉金生於巳王於酉庫於丑故以巳酉丑爲金之局焉木

生於亥王於卯庫於未故以亥卯未爲木之局焉土之局則與水同焉於是一陽初動腎水始生之時披衣端坐握固存神運金精於泥丸造醍醐於髓海行此肘後之功也蓋以子爲水之局也水雖曰潤下至子之時王極則返含眞氣而泝流以爲朝陽矣一陰初生心火欲焚之時疊手盤足安靜神識傳眞一於丹臺化玉液於血海行此交合之功者蓋以午爲火之局也火雖曰炎上至午之時王極則返蒙眞液而降氣以爲歸本矣丑之時神水下降以舌攪於上腭鼓嚥玉液下於重樓歷肝膽而朝於心行此養水鍊液之功者蓋以水病於丑而巳酉丑者金之局也金能生水而庫於丑丑與子相隣而與之合是爲丑中藏子之水者也未之時心火下降以鼻氣綿綿多入少出烹鍊液血傳於黃庭歷肺腑而歸於腎行此養火採藥之功者蓋以火病於未而亥卯未者木之局也木能生火而庫於未未與午相隣而與之合未之中藏午之火者也戌亥之時心血傳於腎感陰氣而化精乃陰盛陽衰之極即聚火採藥之候宜調息存神閉口嚥氣微脇其腹覺臍腎熱盛則輕舉其身焉未熱則漸加焉使其精血還元行此勒陽關之功者蓋以寅午戌者火之局也寅午之火庫於戌而爲聚焉戌與亥相隣而木生於亥亥之中有木氣木能生火可以救火於戌亥故也故曰周天十二卦氣惟有金土木而無水火者不以抽添何物以補其修鍊也

曰周天十二卦氣卽抽添水火之體也抽添之妙又在乎屯蒙之時揲屯蒙以明之夫坎者水也一變而爲水澤之節其爻居巳再變而爲水雷之屯其爻居寅如用屯之卦行抽添水數則當用寅爲離者火也一變而爲火山之旅其爻居辰再變而爲火風之鼎其爻居亥三變而爲水火之未濟其爻居午四變而爲山水之蒙其爻居戌如用蒙之卦行抽添火數則當用戌焉故十二卦氣其用在於屯蒙或抽水而添火或抽火而添水是以五行之妙修鍊之功其皆存於斯焉

七神篇 內經之言汗漫難窮 五藏七神妙在其中

岐伯曰五藏有七神而各有所藏所藏者何也人之神氣也肝

藏魂肺藏魄心藏神脾藏意與智腎藏精與志夫藏各有一腎獨有二何也非皆腎也其左者爲腎其右者爲命門命門者諸神精之所舍元氣之所繫也故男以藏精女以繫胞故知腎有一也肺者藏之蓋也心者五藏之專精也目者是其竅也心主脈肺主皮肝主筋脾主肉腎主骨是謂五藏之所主也久視則傷血矣久臥則傷氣矣久坐則傷肉矣久立則傷骨矣久行則傷筋矣是謂五勞之所傷也百病皆生於氣怒則氣上矣喜則氣緩矣悲則氣消矣恐則氣下矣寒則氣收矣熱則氣泄矣驚則氣亂矣勞則氣耗矣思則氣結矣九氣不作何病之生乎

七返篇 金感于火火去于金 得其成數存陽亡陰

衡嶽眞人陳少微曰夫金感於火之謂丹火去於金之謂汞故丹砂者太陽之至精金火之至體丹交火精而候足汞雜本質而能全結成立元正眞之氣者也七返九還者異名而同歸返者砂爲金也還者砂歸丹也或曰七返者丹砂屬火變而成金者也火之成數七七變以應陽元之極焉以丹砂鍊治而得伏火鼓成白銀是一返也服之一兩萬病除矣以白銀化出砂使之伏火鼓成黃花是二返也服之一兩體和神淸返老歸童矣以黃花銀化出砂伏火鼓成靑金是三返也服之一兩虛夷忘情心合至精矣以靑金化出砂伏火鼓成黃金是四返也服之一兩身光瑩徹通於表內矣以黃金化出砂伏火鼓成紅金是五返也服之一兩造

化不能移鬼神不能知矣以紅金化出砂伏火鼓成赤金是六返也服之一兩水不溺火不焦矣以赤金化出砂伏火鼓成紫金於是陽精眞元之氣旣足更以紫金化爲砂運火煅之者再則通徹洞曜而爲還丹是七返也服之一兩形神俱合趣然九天之上更服九丹位登眞人矣其法五日一候也三候一氣也合用八節二十四氣是爲一百二十日斯飛伏之火候也凡一候則飛伏足矣五日之內其四用坎其一用離用坎者用水養之用離者用炭七兩常在鼎之下常有熟炭七兩而不增減此陽火之飛者也故五日爲一轉焉

八瓊篇華光之鼎封以六一九轉飛精八卦所出

太極眞人曰太上有九轉飛精八瓊之方昔者葛仙翁李八百麗氏而來皆修之焉至游子曰或有得於玉局化在成都之地中其法曰二釜其容一斗七升半以土作之旣成以六一泥錮其外十日陰乾復用其泥如此者五七焉六一泥法曰牡蠣白石脂雲母粉磁石赤石脂江灰各二斤爲末苦酒和爲泥以紙二斤半入泥中擣勻用之初泥釜厚一二分復泥至五七度者厚一寸三分二釜相合內三分陰乾復以六一泥厚錮之是爲太一中宮華光之鼎者也再用六一泥法曰鉛丹粉飛過天漿了各二斤半爲末灰紙一斤半水浸訖苦酒和爲泥於是卜名山絕迹之地有東流之水者以施丹竈使水遶焉丹竈之室其長四丈其廣三丈掘地四尺開三門東南西也竈之口面皆造谷焉竈高九寸甲子日作之用甕及細土勿使有穿其高九寸其上

平其泥旣乾乃安神釜於竈中其釜相合一倒一正四面相去九寸法天象地又有十二時焉四六者戌也三七者亥也二八者子也正九者丑也十二者寅也十一者卯也其藥何謂也曰汞三斤是爲太陽流珠玄武之首坎之精也曰雄黃二斤是爲勾陳之粉巽宮之精也曰朱砂五斤是爲太陰神光朱雀之髓離之精也曰硫黃六兩是爲中宮騰蛇坤之精也曰北亭八兩是爲白虎索林之粉乾之精也曰雌黃八兩是爲庚辛之粉兌之精也曰消石一斤八兩是爲青龍甲乙震之精也木律八兩是爲太白之粉艮之精也旣擣焉復加研焉先布太白於釜次之青龍次之庚辛次之白虎次之揚綠碧騰蛇次之朱雀次之勾陳

竇之使平入汞於神釜之口合鉛丹治以錮釜之脣而復蓋之且密封之用六一之泥錮其外者一寸有三分陰乾擇戌之日遷神釜於竈中以重陽日酉之時(黃昏也)而下火焉炭皆斷其拳燒於釜之下者六寸焚之至於九伏時則加至於釜之腹者燒之亦九伏時則加至於釜之頂者燒之亦九伏時則進火至於合際十日則更以加火燒之三十有六日於是通九十晝夜矣俟其火熄也於七日卯之時出於其竈俟其冷也視之則九色飛晶矣用雄雞之羽掃其釜出而研之如粉焉一兩者一劑也盛以金瓶沉於寒泉之下以出火之毒三七日而後出之盛以銀函(銀函仍用皮裹之)置蒸甑之中(約炊五斗飯者)十餘日而後出之陰以乾

之以出水之毒二三日復研焉是爲太一八瓊者也凡欲餌之於上元日沐浴以五香之水盛服東向扣齒九通跪而祝曰返我常歸我神盡此生坐在立亡時乘白雲八極翱翔西躋金闕東升扶桑日月之精我得其嘗(仍云急急如律令)於是以酒調一銖餌之(井花水亦可也)餌至三劑則老者返於嬰顏六府瑩然三田丞清水不能漂火不能焚可以騰空而飛矣

九仙篇(皇人析微三士順隱輿者得轂衷者振領)

光辯天師(葉法善也)曰修長生者勿散亂勿煩怒勿起着勿妄想勿貪愛勿邪淫勿放逸而後可成也丞元眞人(羅公遠也)曰學道者先叩齒以集其神而後想其三魂作眞仙之形此吾身之福神也

其神不安則患生其神散亂則死矣光辯天師曰水火者古先聖人之大藥也不在於外而在吾身焉心火也應於離腎水也應於坎故造金丹者須憑龍虎水火者也先之淨其坎戶如水而後下龍虎焉於是交之有度用之有數下心之火焚之可以治衆疾補虛損矣病之微者自頂至踵以腎之水洗之可也病之大者自足至踵以心之火焚之可也六通國師一行也曰患小用水者不欲犯腎藏也當守一以謹之七日則諸疾除矣患大用火者火從心發下入於左右足上至於左右臂以及首目九九發之一息皆周焉此所謂周天之火也夫火有四有曰焚身火者想從心之下至於關鎖其光焰焰滿九九之數可以去三

蟲焉有曰敵陰火者想從陰之下而起徧焚其身滿三三之數有曰靈龜火者三火從其下至於坎戶分爲二路左右從其足內至於足指五路盡出相合左旋三匝漸大至於腰之下於是敵陰之火引靈龜之火合而右旋三匝漸大至於頂則九點其首舉前法者九過有曰降魔火者大病將死則定息而坐如靈龜之法而左旋以焚諸魔承元眞人曰用火者心火也下至左右足上至於手及其頂一息之中九過者也用水者想二腎之黑氣如煙直上至於頂門滿于泥丸化而爲水以洗之下至于腎入於五藏至於其足既已則舉其足以意想復歸於腎癰疽者則先入大腸自能轉動矣光辯天師曰冥本意在身之上寸

絲不掛於心玄牝之門諸事俱捨離其本念定息不出不入焉
永元眞人曰玄牝之門者其鼻與脐合其出入息宜堅守以定
者也自鼻至於眉自眉至於頂復自頂至於眉自眉至於鼻自
鼻至於眉自眉至於頂皆三過每日爲之九過滿八十一之數
可也鍊七至七者何也四十有九日必自定矣（一伏時不出入）六通國
師曰既有定法則修想其本靈冥在於金堂玉闕之中如吾之
形徧觀既已然後想開頂門有黃雲焉從脚之上而起向於頂
門撞開其額者凡一息之內爲之七過者三焉左邊開上右邊
開下故曰黃雲滿天地矣永元眞人曰其黃雲之起而撞也男
子則撞左掩右焉女子則撞右掩左焉高想聖身之出也用手

壓其右使之下焉女子則壓其左焉光辯天師曰一息三七撞
日爲之二十一過至二旬乃能出黃雲矣六通國師曰吾想其
靈冥乘其黃雲而起開其頂門坐於雲內極力歸於頂門內閉
其頂復入於金堂玉闕想其出入如此者數過方離其身則留
黃雲覆其頂門乘其雲而出下視其身修之不懈至四旬有九
日當有形見（形如水墨者）十旬有八日自然去住自如其既開也開
其頂門而入於身上下俱煖矣光辯天師曰可以卧而爲之其
名曰睡法其去如寐其來如寤焉修道必待陽數之興而勿施
泄令陽氣作用焉故當一陽之生則修之於靜室諸緣俱捨而
存想其五藏諸神所謂青龍白虎朱雀玄武也所謂恍惚杳冥

之中者也天眞皇人言頂上藏太陽者四十五數足何謂也此呑日月華之法歟平旦日之初出東向而坐想其日如車輪漸漸來至於口則呑之凡七十有二嚥入於臍之下用河車轉之拗起入於頂門如此七旬有二日之後可以採月華矣每月八日上弦之後向月瞑坐想其月華入口呑之凡八十有一嚥二旬有三日下弦之後乃止俟其次月上下弦再爲之八旬有一日卽止是爲截日換月者也吾又有一法焉於卯之時東向想其日如明鏡漸漸而至以鼻接之自玄牝而入至於其腹用河車拗起焉至午之時西向想其日如懸鏡仰首以接鼻於玄牝之中復以河車拗起焉日之西也西向想其日來至以鼻接之

入於精海復以河車拗起入於頂後二月八月至夜則想其月如鏡焉下入於鼻至於精海焉或於日之出東向存想以鼻接之而勿揞恐冷氣入每月爲之四十九過此九五之數也以河車拗起而爲枕焉用日不用月者不用陰也承元眞人曰日者魂也屬於陽故眞仙無影純陽也若夫鼻接而不揞者斯妙矣乎或不用河車自入於玄牝直至頂門三點首仰之日爲之四十五過至四旬有五日自一陽生至於立春此陽之數也光辯天師曰日陽也乃用陰數八九七十二焉月陰也乃用陽數九九八十一焉此法純陽故用四旬有五日焉不用河車者順天道左轉自玄牝之門至於頂後矣六通國師曰眉之下五輪者目也

其名則有血輪氣輪水輪金輪瞳輪之別焉還在定中而起者謂息入定中而作也丞元眞人曰定中運水火於目也六通國師曰龍虎太丹有三焉其一則以其津液一嚥而爲虎氣一嚥而爲龍氣入於精海上於泥丸下心之火以燒之拽脾之土以蓋之是爲四神之丹又名二氣龍虎丹小還丹白金丹可以補下元壯氣海矣其二嚥之送至於臍之下精海水面之上丸如彈子者三過縱心火燒之用脾土蓋之凡一丸用三龍三虎三火三土其十二過應於十二時九丸應於九州是爲一百八十之數也其三如前定息目內一閃自有津出如氷雪然入於其口初從口之角而下者想之爲虎焉復於定中閃其目則火星撒下想之爲龍

焉故龍從火出虎從水生矣五藏交者先令虎在於口而後發火龍何謂也下火吞從其左而下至於脾化而爲龍從肝之右出入其左而下至於脾右遶三匝是爲耕其脾也下水從其右吞之至於肺化而爲虎從脾之左出入其右而下至於脾之右一匝種在脾土是爲往來不離土者也丞元眞人曰目之五輪有王火王水焉惟水難得故先閃其水下入於口然後閃下其火而入於肝肝木也其色青故曰青龍焉水入於肺肺金也其色白故曰白虎焉龍從左而下至於肝穿肝而右出復來入於左虎從右而下至於肺穿肺左而出復來入於右此所謂五藏氣交者也光蘚天師曰青龍者晝先下焉白虎者夜後行焉青

龍屬於陽晝有二十四度白虎屬於陰夜有三十六度於是晝行四十六夜行四十九耕種於脾之上而生黃芽黃芽者命之根也丞元眞人曰吾之身象鼎焉以左足壓其右足以左右手按其身復虛如鼎三足焉凝結其心血以蓋之於是想之而成嬰兒如吾之形其初若雀之卵首目手足皆具漸漸長大跪坐於精海之內左右手交差背肩仰面大用口二時取脾之上所生黃芽以爲聖胎之食焉光辯天師曰聖胎者不自外求想其腎出精氣入於血海凝結而成者也六通國師曰鍊聖者有法焉想其左腎以爲日而出白氣右腎以爲月而出赤氣於是白氣入於精海復變爲赤火之象焉赤氣入於精海復變爲白水

之象焉日月之氣以成聖身至於海中彼日之赤氣如火而上至於脾照其身既已乃翻身入於精海而坐復想白月中起而如前焉又乘聖身而起發光以照之復翻身入於精海如此自卯至午足践日影者百過凡一息一爲之是爲胎息之氣者也丞元眞人曰所謂左右日月之氣漸漸舉起至於金堂玉闕乃被於頂以前四句有五日所採太陽以照之聖胎爲日所照當投水中其光入於五藏皆一息之內爲之每時三十有六過焉六通國師曰晝鍊神夜則出之丞元眞人曰此聖身既就也則夜自精海乘紫雲而起至於金堂玉闕一一徧觀從頂至踵備認之然後想出頂門乘其紫雲定息息極乃下入於金堂玉闕

乃開息焉復住其息如前而出者四十九過十月之後當有二身其狀惟肖能離身隨意所之矣光辯天師曰其出也自一步至十步以至二十步四十步百日可行萬里是爲地仙者也六通國師曰定息鍊精之氣百日於卯之後午之前（如前法）爲之百過夜則想腎左右有黑氣二道入於精海化爲黑雲嬰兒乘之上至於左耳出於右耳凡一息則一出入焉夜則三十六過百日斯爲水仙矣光辯天師曰神仙之劍何謂也先收日月之精華後起心火鍛之日月者腎也於是肺爲風鞴肝爲爐炭脾爲土模膽爲礪石一息氣中爲法自成矣六通國師曰夫鍊五藏之精者先自腎宮想其有黑氣鬱然而起從耳而出其大如蓋

息極復歸於腎宮晝夜爲之十一過於是八旬有一日而後鍊肝肝有青氣想之出於頂門亦如蓋焉其色碧息極復歸其藏者八十一過於是八旬有一日而後鍊心心有赤氣其數如前而後鍊脾脾有黃氣其數如前而後鍊肺肺有白氣其數如前於是五藏俱足則五氣俱興齊出於頂其氣五色光照一室可以升騰於天矣永元眞人曰鍊之者在夫七月水生可以鍊腎十月木生可以鍊肝正月火生可以鍊心四月金生可以鍊肺土王於四時之季月隨四時可以鍊脾每一氣蓋八旬有一日焉

參同契上篇（同章異辭有淺有深測乎天地則知其心）

道生一一生二二生三三生萬物至藥之理其畢於斯歟孰能知道之始哉其惟伏羲氏而已矣於是有大易者元始之氣造化之用也故混沌之初玄素胞胎中有眞精能親所親其自然者耶水流濕火就燥人能通乎道道亦通乎人矣人道相通謂之聖人故玄者人之不昧者也蓋不知其能育白金焉夫一陽處乎五陰之下初九潛龍之位也玄功歸一萬物生焉故曰腎者太極也處其陰陽而能化育者莫大乎日月日月者太易也至藥也陰陽之郛郭也於是陰陽含養而產白金生一之道也玄主乎靜神魂神魂靜則通靈徹視矣物象既立謂之太初混沌合而別一氣謂之眞一斯九二見龍在田之象也經曰得乎

一萬事畢故眞一者主乎骨之髓關雎之淑女也是以成眞一者玉質而金聲眞一所謂也自無生於有自有返於無還丹之根蔕也夫爲至藥而不知眞一者吾未見其有成也將欲鍊之必考諸五行之精於是白金黃芽者丹之母也金質而汞者非汞之形也其乃金葩凝液抱一含眞以脫五行者也於是有太始焉一主於火二主於土南方者離也故主火火能生土土者焉而無正形其寄位於丙丁者也陰者道之本也藥之基也陽者形之始也汞之未變陽不可獨立陰不可自生也是以陽因陰而有者也陰稟陽而孕者也二者和合而大道成矣火者生土也土者育萬物也故藥之用土以能生長乎汞爲萬物之基焉

土之數五屬乎脾旁該四象也四藏於是五宮五帝游於九天稟道以生一然則土也者得位乎九五其最尊者歟夫人之神三萬有六千其形影萬有二千其精光千有二百其魂有三其魄有七其神有五皆以依乎五藏以脾爲之主故藥之中以土之德爲尊焉以其能化五行而成至藥也太素者本也本立而道生矣三丹者其皆資於斯者歟其上應乎三天之宮是謂上清之火玉清之金太清之土焉其西七魄也其東三魂也魄者陰之精主秋之氣肅殺者也魂者陽之精主春之氣發生者也是以龍虎相對魂魄相依經曰震者木之精也丹砂者木之精得金乃并而爲大丹之君焉火爲父氣爲使歟志士者其唯察五

行之相生更王則成大丹矣經曰三五一者天地之至精也居四時而能生成者春也三者何以生萬物乎斯天地之化氣而成人物禽獸者也吾之萬物者金銀也三者補氣增筋力益精神者也坎陰也執一者也陽爻之形其見者五也三者木之靈也大丹之道此其玄關哉物之太極未有不返者也地處於混沌如雞子焉判爲二儀二儀者天地也乾坤也陰陽也天者其清乎地者其濁乎萬物育於中矣其猶藥之中以汞變化萬物者歟故至人者先立鼎以象天地於是日月星辰四象五行因鼎而立焉其鍊之也不失乎星點含五行之色象而後爲至也夫陰陽不交天地斯閉塞矣若天降地騰山澤通氣不可不交

故天地有開闔焉日月有交映焉至人則而行之三十有六旬一啟發滌濯增合焉此其九轉者耶全乎四象者斯通於靈矣四象者靑龍也白虎也朱雀也玄武也在易爲四象在人爲四支在天爲四時在地爲四極在藥爲四神靑龍者陽也木而主生成者也白虎者陰也金而司殺者也朱雀者陽也日也有火焉主於南方有土焉主於巳能生長者也玄武者陰也月也有水焉主於北方有土焉主於戊能戡三彭藥之基者也其或交合焉入於中宮不離於戊巳者也九轉者四神五行位於內二象位於外四神一飛一伏爲其用者也二象一佐一助爲其補者也吾之筋骨血肉神氣惡可不足一焉不足於一則爲瞶爲疾矣吾之藥成必陽得陰者也於是能含護之至三

百有六十焉斯凝胎則可以還神固形玉髓金筋登乎眞人之錄矣夫不通至理而修諸旁通之方雖制其汞伏於火而死而不知適足以夭折其生歟其猶畫地爲鏡而以照膽冶鉛爲刀所以勸鯨亦不明矣夫至藥者法諸天法諸地法諸人而後可也氣之靑者天也其日月五曜及經星列焉不失日月星辰之點則其光通達矣如無此象徒爲伏於火而已爾非至藥也吾藥之數合於日月五曜之交或失之銖累差之君臣則必害吾生矣氣之黃者地也厚則安靜斯土之用歟其必得汞之類而爲之焉五嶽四瀆安則不傾有山川焉有品彙焉各利其方所於是五嶽爲爐汞化萬物天覆之地載之人民安之天地者鼎

也人民者汞也夫人之形本五行而成故其補之則必以五行之精氣昔者女媧氏鍊五色石以補天之闕者其善喻乎骨金也血水也肉土也氣木也暖火也斯豈世之所云五行哉四者管攝始得謂之至藥焉吾求汞之同類各鍊其精爲之不可以非其類使雜焉語曰狐兎不乳驥燕雀不卵鳳其謂此歟五行者留神以補其形是爲龍虎焉不知五行則以他人爲父母矣故氣者木也骨者虎也血者水之象也肉者土之象也不死之道其在離宫乎既知五行則身有主矣五行者親於汞者也五行相配生成吾藥者也金生水水生木木生火火生土土生金故春木也夏火也秋金也冬水也四時之季土也木之主仁而

能生成故丹者木之精也木者能生火則丹者木之子歟十有一月一陽爻生矣十有二月至於正月其皆爲春歟火主禮而能滋茂吾藥至於斯時亦然矣故火也者堅萬物而不朽者也聖人於是鍊陰藥以成陽藥則陰身歸於陽位矣形固神備至寳於天者火之功也是以金丹者自春而發生夏而滋隆譬夫草木猶稟四時而成况吾丹哉火至二者能生於土也二月三月四月其皆爲夏歟四時之季有土土主信故無棄於生成思沃熱於擇物雖得中位亦不執四維焉然於四象資土而生者也萬物因土而生者也吾藥之土出於華池因火而生者也其寄治於丙丁者明土之所生者也木以火而成土焉土能生金

故土有五德焉羅絡終始爲藥之用者也土王四季也秋主義也吾之藥至於七月而生成何也立秋之後草斯秀矣吾藥至於斯時九還七返亦已畢矣過仲秋之金其氣盛月之二魄蟾兔也三五圓明吾之藥於是金體成實矣曰卯曰酉二八之門也曰寅曰申陰陽之祖也此殺生以時不可以踰者也何以言之金生於水者也秋金之功退而禪位五月六月其位水也一陰爻生而爲金故至於七月者無生育矣何也秋令也其在於人也腎爲智智者藏也總五行四象而潛運其化者也聖人則之是爲大化基穴之始也三事者由此根而生乎其在於時也主乎水壯雪盛萬物遁藏者也聖人則之用火彌年四氣備矣故十月脫胎自寅而至亥藥之功終矣慱人以爲十月脫胎而弗知四氣不全焉夫丹之成也必四時更用自其初也至於十月盎已一歲矣刻胎之中亦有沐浴濯用者二焉四時足而後脫矣於是四氣周矣五行具矣含曜星羅矣此至藥之始成者也八月九月十月斯爲冬焉五行極王而乃禮代卽成化之功歸於紫色此無爲自然之理也故曰陰陽者三皇之祖也水也土也二者何先其惟根源之杞梓乎華池者虎之胎也卯門者龍之趾也四象五行生成而不窮者也夫藥者無以克之則不伏焉金之克木者木斯歸金矣木之克土者土斯歸木矣土之克水者水斯歸土矣五行之雜又有十焉姑言其二甲者庚之婦也丙

者壬之婦也所克老婦之財也夫不明五行大其諧和不知君臣爽其錙銖而望藥之成其猶梯而登天鍼而釣海者哉故不知所以制伏則神氣不交焉黃帝曰金丹之要在乎神水華池何謂也以陰二而制陽一者也天老曰白者金之精其所謂陽一歟黑者水之基其所謂陰一歟水者道也三一之義也三一者三丹田也耶吾能守之則乘龍轡游於上清矣三者俱得乎一者也夫能知焉則吾之藥已過半矣是以金由水而生水由金而長金水合度其藥茲至人必窮木火水火内五行也非外水火也此道也三皇以之垂範焉孔子陳十翼以輔之德者得也修之於身其德乃眞眞者何謂也金液灌形者歟修乎外者非吾所謂眞也老子曰上德不德不以德爲德而下求之者也故上德者水也下德者金也吾金丹有陶鑄之理日月之候日盈月滿而更相禪焉經曰德主生氣是也陰陽之數備矣五行推運清濁卷舒陽勝漸交陰伏而歸寶此所謂眞德之德也惡有不成丹哉五行成於土者也人而服之化氣成寶斯長生矣謂之眞人故曰土有五德非世所謂仁義禮智信之德者也日者積陽之精也其數九焉在天成象在地成形合和萬物布氣以生靈者也其中有踆烏陰之精也其象含護魂魄相經是以離之爻火之宮亦得九焉結氣朱英鍊之圓形於是參乎二五一之玄矣故日者其主血脈丹之爻也古之至人鍊日之精

十有五度日月星辰周天而旋於是天降地騰日一合焉萬物以之生化者也五日者二元氣之象六十時也然則一月有六元是爲三百有六十時其旬有五日爲陽象乎春夏其旬有五日爲陰象乎秋冬則一月者具四時生成之道矣吾可以象乎一歲之火候用卦節開鼎器焉一日一夜其時十有二其六爲陽也其六爲陰也二元十日也日用火有節亦有進退消息之宜存於其間子午分升降消息焉消者用其時也息者不用其時也日月者三十日而一交焉十有五日而圓者二時之象也（半年也）至晦而陰者一歲之象也於是藥全伏矣朔日爲生故吾之藥則而象之以加損洗濯焉此歲月日時之候也經曰三十輻共一轂此日用火之法也聖人於是託易象立卦節焉屯也蒙也明受於朝暮故朝用乎屯暮用乎蒙則不愆於晦明矣既濟也未濟也月之始終用事者也孰知陰之中有陽者乎猶鉛之中有白金者也故黃芽產於河車此何道也鉛汞爲之於是陰轂含乎陽華斯內象之精也譬夫父母傳氣而成身身之扶虛者精華之氣也彼有以金銀鉛花朱砂爲黃芽者猶內肉以爲胎可乎孰知陽之中亦有陰者乎陽之合陰如日之有烏焉陰陽潛應之義也故汞生於砂陽中有陰歟汞陰類而含陽性離外陽而內陰者也白金產於河車者陰含陽也其雲之從龍風之從虎歟陰陽自然之道也夫吾之至藥其禁戒其條理各

有方焉是豈簡牘可傳哉其精也更爲主賓互相含養採四氣鍊五行然後而爲至藥矣於是可以還骨髓益壽考豈不賴四神之精五行之粹耶彼孤陰寡陽而成藥者惟可已疾而止爾安能返老歸眞也哉其故何也神氣不全矣或見砂之伏於火旁狀於汞乃曰獨汞可以成藥者是男可以生女可自孕生民以來未之有也吾試言九轉之法象吾嘗爲之圖焉內曰中黃宮戊已之位其外曰黑次曰白次曰赤次曰青青龍位於東白虎位於西朱雀位於南玄武位於北又有日月星辰爲五行生克焉白金種象乃使通靈徹視矣經曰鑄之斯爲珠焉此神仙之造化者也以之爲杖刑戮自如以之爲鏡可伐精魅夫太易

者日月星辰不足爲高也四周八極不足爲遠也近在諸身遠在天地天也地也人也若得一則皆爲之大大者象形者歟（大字一人爲大也）一者眞一也得之者位眞人矣可以變化無極策神召靈神丹之力也夫納金木水火土焉有青黃赤白黑焉四象分鎭五神無忒七曜含昱羅縷規矩先天之基後天之宜可以灌體脫肌天涯永適矣易者易也易含萬象故聖人窮乎日月於是通幽洞冥焉然天之易十有六地之易十有六人之易十有六鬼之易十有六合乎六十有四矣若天垂象於天則五星游於列舍明禍福焉旦夕分暉掌陰陽之交顧焉垂象於地則化氣萬類播植以時矣鼎處穴居各安其所矣垂象於鬼則使無

形之形削罪籍而生矣垂象於人則身神並飛驂龍乘雲揖九天遨三宮壽同三光矣聖人於是託易象而鍊元氣以固形而保神納四象以通靈採五行以制伏周乎二十四氣而至藥成矣方其十月而生胎合乎天地之造化此道也可以使之返本還元焉夫人稟元氣以成形然爲陰之積滯夫欲返陰還陽千日而後陶冶其形使皮也毛也骨也肉也其變金玉則升天而位乎眞人矣此志士所以鍊藥鍊身而爲之者歟彼望大丹而升天亦已惑矣古之上升者素服下丹故遇上藥而獲升天益本有之也昔者黃帝鑄九鼎於荆山之野以象九州焉一宮者冀也二宮者荆也三宮者青也四宮者徐也五宮者豫也六宮者雍也七宮者梁也八宮者兗也九宮者揚也各占其方之吉凶非至藥之用也惟其出世之藥其祖三皇三皇者何謂也曰天皇曰地皇曰人皇三皇嘗有遺文言三門焉三門有三鼎三三者九也於是有上仙之上藥中仙之上藥下仙之上藥此九轉還丹者也夾之有金液之道亦還丹之理也捨是其小小者止可已疾而已爾故三皇之大丹者出世之根本也丹之中有三丹焉應乎三天三五三光三才者也三丹之中有九尊焉應乎九州九宮九氣九天九地者也所應者每宮皆有神護助之矣其名曰九品於是謂之九鼎焉一鼎之中吾有洛陽之大鼎其臼如練其壇三層其爐八面炎帝入於離門陰雲旋於坎

中故爲一世界天地日月星辰二十八宿四神五行君臣人物土地山川金臺玉樓寶花異果玉液甘泉其香襲人餌之者超於上仙游於芝府老君曰吾非自然者也學而得之者也三丹之爐其大體其火數各異焉(有二圖見別卷)夫修至藥必置鑪鑪者鼎也垣郭也鼎而無鑪猶人無舍也城無郭也其何以安之哉故鑪者鼎之戶也舍於鑪以避風隙則三氣不散矣壇有三層爐有八面八門十二干交互隨斗所建焉其象龜山大小從所便焉經曰先天地而生旁有垣闕肖蓬萊者也於是在乎上知天文下知地理中知人情明闔卦象通會陰陽識四序之休王得日時之升降火候進退生殺合儀此修至藥之先務也若夫率

爾用心未有不失之者也且夫天地之立也陰陽有界隔子午有正位春生秋殺天地之自然也日月有交陰陽有位至藥有象火候有卦用之如循環之道焉正月者九二也丹體和合發生之時也其卦泰䷊其律太簇泰也者乾下而坤上也泰始輻輳剛柔得中寅春發生芽兆滋隆四象歸一混混濛濛君子在位彰德惟洪此其爲陽息者也二月者九四也汞化成金者也其卦大壯䷡其律夾鐘大壯也者乾下而震上也陽交漸壯乾一化坤翡翠楡莢混然同根清氣相薄勝負難分或沉或浮結象卯門此其爲陽息者也三月者九五也洗濯鑯(缺)光曜進功鮮明者也其卦夬䷪其律姑洗夬也者乾下而兌上也

五陽一陰斯已其體陰陽相薄剛柔得紀陰夬潛消飛龍之世此其爲陽息者也四月者上九也火王之時容其缺者也其卦乾䷀其律仲呂剛健潛龍騰蛇於缺有紀表有法則陰陽祖始陽極則沉善防缺此其爲陽息者也五月者初六也至藥陽用而在乎陰位者也其卦姤䷫其呂蕤賓姤也者乾上而巽下也始結其端霜雪其素胎滯蒙肥陰爲陽主道之樞機伏藏爲戶履霜之至堅氷寒迈此其爲陰息者也六月者六二也化柔成剛其道乃亨世止以柔爲意者也其卦遯䷠其呂林鐘遯也者艮下而乾上也遯潛晦迹畜養安居不顯令名俟時而舒凝液既畢方直乘輿此其爲陰息者也

七月者六三也秉性惟剛藥至斯時生成已息者也其卦否䷋其呂夷則否也者坤下而乾上也否立閭隔陽已結交天地得體剛柔敵殳殺氣相臨陽晦陰消靡美貞吉含章諷謠此其爲陰息者也八月者六四也金氣王矣藥成質矣蟾兎所以圓明者也其卦觀䷓其呂南呂觀也者坤下而巽上也斗建南呂觀彼權衡以育元氣更衰代榮卯酉二門榆落薺生括畜其萌昝乃不行此其爲陰息者也九月者六五也神氣化藏火之基者也其卦剝䷖其呂無射剝也者坤下而艮上也剝以毀體淪寂其肌還返既老精凝不飛否極則泰消化形微元吉茲亨黃下之衣此其爲陰息者也十月者上六也至藥已成者也

其卦坤䷁其呂應鐘坤柔化氣灰土爲形幽理泉井陽玄陰經結法可度輪環生成先迷灰爐後禪綏與龍戰飮血崇功令名此其爲陰息者也十有一月者初九也陽氣之潛迹者也其卦復䷗其律黃鐘復也者坤上而震下也復陽氣潛萌茲陰德混茫其形張時法則爲衆紀綱先迷後得此其爲陰息者也十有二月者九二也芽孼已滋斗建子丑禪位之始者也其卦臨䷒其律大呂臨也者兌下而坤上也臨爐周竟見龍在田暉曜分赫茲始而遷遞推主賓不爲物先黎蒸得嘗後勿爲前此其爲陽息者也天老曰前之所列如繩貫珠綸緒可則開神仙之綿窔者歟吾將明其用焉復者以顯喪朋而初起火者也

何也坤六爻陰也其始一爻變而爲陽故陽之一爻在乎五陰之下六爻俱陰者得其朋也一爻變陽者喪其朋也復也者上坤下震此黃芽之初養蒙之象變化之術也震者䷲以顯其變者也乾六爻陽也震爲乾之長子者也何也坤者下變斯成震也震者上變斯成艮也所以爲長子而繼體於乾歟故坤者乾之位也乾者坤之位也互爲主賓焉十有一月坤之一爻變一陽至於四月則六爻備而歸於乾位用事者也巽者䷸以顯其成者也日陽也月陰也自一日而至於十有五日則月變而成乾也於是震用事者也金氣圓滿至於十有六日變乾之一爻而爲巽一陰生矣長爻陽也短爻陰也柔性剛而難伏者

也於是變剛爲柔全藥之質成乎柔矣故巽受乾之化十有六日而月出巽地藥自朔旦而生至是則火亦欲伏矣屯者䷂坎上而震下也以明吾之用日之火月之水者也故朝之用者屯當其直焉夕之用者蒙當其直焉晦朔之用者則既濟未濟焉凡至晦朔之際開器以受陽之一爻焉月十有五日爲陽降陽之正位至於十有六日其陽折損故曰卽虧以變乾爲巽是剛而爲柔者也兌者☱以顯其平者也日月者三十日一合焉既合三日而始見矣故八日謂之上弦二十有三日謂之下弦弦者平也是以一日至於八日月之增其平者半十有五日至於二十有三日月之虧其平者半吾之用火一日至於八日

金水相入矣二十有三日而藥成不動斯其平者歟艮者☶以明其形者也夫金生於巳王於酉墓於丑秋者金王之時也八月十有五日其形圓明而吾之藥至於斯也乾體方就五色暉曜日以堅實焉丑者金之墓艮之位也藥至於艮明成形矣金非金不見者也二十有三日則見於丙地下弦不動吾之藥其伏矣乾者以顯其剛者也月之一日陽之爻交體相生至十有五日圓明矣吾之藥用火至十有五日金水合而俱得其所矣汞陽而性剛難伏者也以法制之斯不動焉東方者木之位也金得木而榮十有五日則月在乎東方甲之地也斯盛滿於甲矣坤者以顯其化者也坤之一爻其變成震震者木也陽也

坤者陰也然以五土養乎一陽一陽者木也汞是也象鉛之存銀者也故曰坤者其爲震之母歟乾坤者合十有二爻一歲之象也因以立兆基焉何謂也自坤變而成陽自子至於巳六爻之變盡矣乾者自午至於亥六爻變而歸坤坤土也吾之藥更十有二月而成土功斯畢矣經曰金從月生者也朔受日之符故朔旦爲復陽氣始通矣晦至於朔則震來受其符焉繼坤以生震龍則月生之後坤變成震終而復始乎正月者泰䷊也日烏之象全矣其三爻陽也是月也有屯䷂(震下坎上)有蒙䷃(坎下艮上)有需䷄(乾下坎上)有訟䷅(坎下乾上)有師䷆(坎下坤上)有比䷇(坤下坎上)以當其直焉故吾一日其朝用屯其夕用蒙二日其朝用需其夕用訟三日其朝用師其夕用比一日而至於三日其震動者也二月者大壯䷡也月附乎日而未見也四日其朝用小畜䷈(乾下巽上)其夕用履䷉(兌下乾上)五日其朝用泰䷊(乾下坤上)其夕用否䷋(坤下乾上)六日其朝用同人䷌(離下乾上)其夕用大有䷍(乾下離上)三月者夬䷪也月之右始生者也三日見於庚地而夾焉故凡用火一候於是月之候有六故十有二月則七十有二功斯終於千矣是月也七日其朝用謙䷎(艮下坤上)其夕用豫䷏(坤下震上)八日其朝用隨䷐(震下兌上)其夕用蠱䷑(巽下艮上)九日其朝用臨䷒(兌下坤上)其夕用觀䷓(坤下巽上)四月者乾䷀也八日上弦見於丁地其平如繩焉月有二氣則十有二月[illegible]氣

二十有四矣十有五日二弦合其精氣於是乾坤之體合而乃成二八應平易道正而不傾者也十日其朝用噬嗑䷔（震下離上）其夕用賁䷕（離下艮上）十有一日其朝用剝䷖（坤下艮上）其夕用復䷗（震下坤上）十有二日其朝用無妄䷘（震下乾上）其夕用大畜䷙（乾下艮上）五月者姤䷫也日烏之象全矣十有五日乾體就矣圓照於東方焉十有三日其朝用頤䷚（震下艮上）其夕用大過䷛（巽下兌上）十有四日其朝用咸䷞（艮下兌上）其夕用恒䷟（巽下震上）十有五日其朝用遯䷠（艮下乾上）其夕用大壯䷡（乾下震上）六月者遯䷠也七月者否䷋也兎之象全矣金與水俱得太陽之氣溫養以成還丹者也經曰乾健盛明者也日有十二時三十日則

其時三百有六十故每月有一日用火焉凡一小周則十有二月者也十有六日其朝用晉䷢（坤下離上）其夕用明夷䷣（離下坤上）十有七日其朝用家人䷤（離下巽上）其夕用睽䷥（兌下離上）十有八日其朝用蹇䷦（艮下坎上）其夕用解䷧（坎下震上）八月者觀䷓也五行錯王相據以主者也經曰十有六其轉受統焉巽辛見於平明巽絕其統十有六轉受統焉月盈則虧故十有六轉相減者也一氣之闕十有五日而終又化其色日照曜於日闕焉來所以化爲滋蘗十有九日其朝用損䷨（兌下艮上）其夕用益䷩（震下巽上）二十日其朝用夬䷪（乾下兌上）其夕用姤䷫（巽下乾上）二十一日其朝用萃䷬（坤下兌上）其夕用升䷭（巽下坤上）九月者剝䷖也

月虧其右而存左之餘如鉤焉一日見於丙地艮者直於丙南焉下弦者二十有三日也丙弦合其精乾坤體成矣二十有二日其朝用困䷮(坎下兌上)其夕用井䷯(巽下坎上)二十有三日其朝用革䷰(離下兌上)其夕用鼎䷱(巽下離上)二十有四日其朝用震䷲其夕用艮䷳十月者坤䷁也月之象全矣再損而成艮焉二十有三日下弦者也其水半斤凡月用火用藥並歸土之功焉故其形如土灰也二十有五日其朝用漸䷴(艮下巽上)其夕用歸妹䷵(兌下震上)二十有六日其朝用豐䷶(離下震上)其夕用旅䷷(艮下離上)二十有七日其朝用巽䷸其夕用兌䷹三十有一月者復䷗也三十日於是日月合矣故曰陽缺　坤元陰陽之氣窮滅藏焉日月合用金砂依分者皦坤之三十日者皦節虛相缺　者皦缺　者皦晦朔滿蝕掩斯日月相傾者皦二十有八日其朝用渙䷺(坎下巽上)其夕用節䷻(兌下坎上)二十有九日其朝用中孚䷼(兌下巽上)其夕用小過䷽(艮下震上)三十日其朝用既濟䷾(離下坎上)其夕用未濟䷿(坎下離上)吾於是推坤焉坤陰位也一變爲震震者繼乾之體其爲長子者也震一變爲兌兌一變爲復爲乾之三者也吾於是推乾焉乾陽位也一變爲巽巽轉受統以歸坤位者也巽一變爲艮艮一變復爲坤者也坤者明藥之功畢者也坎也離其爲二用者也元陽子曰龍虎者鉛汞也金虎者鉛也還丹之根本也鉛之色黑屬乎北

方壬癸之水水之數一者也夫能知其一則萬事畢矣故鉛者其含五色具稟五行之英斯仙人之祿也老子曰抱一守中子身自冲夫一之道大矣哉吾觀夫三黃一黑可以不死者歟何謂也此靈丹之名也在人爲三以一修三斯飛仙矣三者木也鉛也丹砂也一者水也丹砂者南方太陽之精其精爲汞汞者青龍也木中數也木出火火赤而屬南方是以東方爻母之位也木精得乎金其并鉛者歟鉛者金也青龍居於東方青龍木精是爲中男焉鉛之金其位在酉其居西方其白虎者歟是爲中女焉二十四還歌曰中男中女子午居卯酉之門唯日月分明長最爲初焉中男禦乎少女皆成乎庚其乎水土此五行之大數

也丹砂出乎汞汞者陽之精好飛而難伏是爲姹女者耶故曰河上姹女靈而最神得火卽飛不見埃塵虎隱龍匿莫知所存將欲制之黃芽爲根黃芽者鉛也水也汞者火也水能克火者乎木之性直而克於金水之性柔而克於土土之性厚而克於木金之性堅而克於火此鉛汞之深根大道之以漸而進至於通靈焉吾有納胎元氣延生之理試申言之夫天地太初元和之氣終歸於一者也能生萬物故乾坤者受乎元氣者也水者汞之母也其生金金復變化焉陰鍊夫立陰之精其初起火以相合而用卦也旬加一爻至於旣濟終而更始於是日月相交而還丹葩然而出矣北方以取河車河車者水基之中是爲汞

者也必得南方朱雀之一使水火之氣合以成還丹者也西方之金隨陰陽而鍊出乎碧水其花如玉焉龍蛇者金火也其初入爐制伏未定須密固刀圭之器不可泄焉夫金花也汞也其成還丹則生於萬物制其死生齊於天地非八石五金之倫也姹女者汞也玄陰之精者水基也二氣合而歸於一還丹成矣河上非有汞也合於陰律火候也二氣合焉則蕩蕩乎火盛而藥成其神如龍不可知矣然隨其晦朔察其火候以視其容質焉於是還丹之方盡矣葛稚川問於鄭思遠曰人權與於陰陽者歟陽精魂立陰精魄成兩精相薄而成神明神之逝也形斯斃矣敢問神可全乎形可延乎思遠曰神以道全形以術延者也

稚川曰道之旨何如思遠曰取金之精合石之液結為夫婦列為魂魄一體混沌兩精感激河車覆載鼎候無忒洪爐烈火烘陷燏赫煙未及黑焰不假碧如蓄扶搖若藏霹靂姹女氣索嬰兒聲寂透出兩儀麗於四壁時歷幾多焉馳一驛宛其死矣適然從革惡黜善遷情回性易紫色內達赤芒外射熠若火生乍凝血滴號曰中還退藏於密霧散五內川流百脈骨變金植顏回玉澤陽德乃敷陰功乃積南宮度名北帝落籍稚川曰天地至大者也人身至小者也夫能制至精以成藥孰測其淺深哉夫氣雙則和矣體獨則愀矣和則壽愀則夭矣一陰一陽之謂道一金一石之謂丹石者乘陽而熱者也金者乘陰而寒者也

其猶水流而趨濕火動而就燥乎思遠曰陽終於巳陰極於亥其爲四時周行不忘者也且夫石液隱於鬼金精在於山此孤陰之變化可待乎九幽者也未若乎君子好俅配乎淑女於是陰陽得中魂魄無外矣然如之何其伏鍊石液乎採於蠶食之先用乎火化之後盛陽自上臨下焉潑釜虛中而受焉周旋乎日月伺候乎五伏橐籥疾鼓金汁斯不走矣以水傾之則自有而入乎無者也以火溫之則自無而入乎有者也素粉委而雪爲魄矣黃酥凝而金爲醜矣轉制不已神趙鬼驟提挈乎魂氣斯可與天地齊齡與魏先生曰三五與一天地之精也夫孰知其歸於一哉一者水之數也五行之始也蓋能生天地爲牝牡

還日精於月窟結純粹於中氣紫靈潛運與眞同合者也易者吾言乎至道故乾坤運而品彙貞坎離用而金水并此道之樞也牝牡相得氣交體合此道之用也日月運矣寒暑節矣滋液潤澤施化流通此道之驗也陰伸陽屈陽用陰潛一往一來推情合性此道之三反也其故何哉剖一氣以法乎天地自有爲以合乎无爲者也夫豈假於他哉神農氏曰知白守黑可以不死何謂也白者金之精也非世之所謂金也黑者水之基也非世之所謂汞也鉛者其外黑其內金花金花者青龍也其卦爲乾居於木位其數三者也被褐懷玉外爲狂夫斯爲白虎者也又爲丹砂爲汞爲坤居於土位其數五者也故曰三五和諧八

石之綱紀也合三五而言之其數八矣故曰金者水之母也其母隱子胎焉水者金之子也其子藏母胞焉其故何也金水合孕韞匱於母中須造化而生者也故曰長子繼父體因母立兆基斯砂產於金故汞流而爲子歟以金養子繼體而榮此自然之妙也潛通訣曰玄白生金公巍巍建始初此丹砂生於鉛者也金碧篇曰赤髓流爲汞汞非外也其乾坤交合受氣而生者乎天氣降地氣應陰陽交而汞流矣其父戊巳其母黃金由是觀之丹砂者合三才應五行而生者也豈口之所可云哉經曰植禾當以粟覆鷄用其子此鉛也汞也非其類不相爲用者歟情分於性性繼乎情情性相依還返自然是爲變化然則乾坤

也牝牡也金水也土木也性情也雖其出同而其名異矣不合其類則不能入焉故曰同類相從此之謂也水以土克者也金以木榮者也唯其相克相生故更爲父母焉汞非五方之正位也丹砂非龍虎之配合也不同其類則不可合矣故曰莫壞我鉛俾我命全莫廢我車俾我返家故曰鉛斷河車空所作必无功矣鉛破河車絕所作无所出矣是以鉛之中有金者也金之中有還丹者也能見其寶而識之斯得道矣然當修鉛中之金不可修金中之寶也吾於是知龍虎本乎一者也世之人用意逾巧去眞彌遠或曰用鉛耶或曰用汞耶誠用汞也則乾坤其可直乎剛柔其可分乎誠推鉛爲之也則金水何由而生乎還

返何由而行乎如是焉得變化由其真哉古先至人贊鉛而不及汞何也豈以二者其成不得不兼而美之乎必以汞為主假鉛氣而成何得造本而舉末取道果隱於不言者哉後之人惑之是欲耕石求稻難乎有獲矣鉛之中有砂汞猶八之有性性非外物也砂汞於鉛非雜類也三一之道修情合性性合然後歸根復朴矣金液之方以金養汞然後返魂還元矣外物為情則性不可合矣三官其可固乎水銀為汞則鉛不可親矣八石其能妙乎八石者三五之異名也性主處內立置鄞鄂情主營外築植城垣是知砂汞者鉛之情也元氣者人之根本也金主營外猶吾之情焉汞主治內猶吾之性焉以金制汞則推情合

性之義也合精養神則修性合真之道也東方甲乙木青龍也西方庚辛金白虎也龍呼於虎虎吸其精兩相飲食俱相貪榮何也龍為情也虎為性也相依還返之旨歟故曰太陽流珠常欲去人卒得金花轉而相因化為白液凝為正堅金花先唱有頃之間解化為水馬齒闌干是豈世之所謂汞與丹砂者乎夫吾既已言知白守黑之理矣於是太玄之精為道之根本焉樞紐天地鍜鍊陰陽契於自然侔於造化故定二弦之數以二八合於上下得乾坤之體焉吾稽乎太易之卦極乎天地之用故六爻者有三百八十四神存乎其中矣乾之策二百十有六坤之策一百四十有四引而伸之類而長之總二萬五百有二十

所以應萬物之數備剛柔之體者乎天之數二十有五地之數三十故天地之數五十有五所以成變化而歸還返者也若夫天者積陽也地者聚陰也天否地閉神明見矣元化一施其用無極亦在金木水火之合焉其寒暑衰榮若春夏秋冬晝夜之相易也金生水水生木木生火火生土土者陽之用也土克水水克火火克金金克木木者陰之用也此其相生相殺迭盛迭衰合乎天地四時而成實萬物者也日者陽精也月者陰魄也金生於月則坎之男也珠生於日則離之女也金爲月之精以處乎陽位汞含離之氣以應乎陰爻於是用天地之靈孕日月之精陰盡陽生否極泰來是以金入於烈火其色不奪於光由開闢已來日月不虧其明者蓋有金木嘗於內水火應於外乾健不息以致用日彩不鑠而益振也日月者所以能長且久萬物終始者焉龍虎配合斯道之魁柄也歟其合於天地之准陰陽之數故能使天地潛應如連珠合璧轉於無窮前聖修之斯能先天地首萬物獨立長世神形不化者也推其至當蔽之以一言曰砂汞者無乾坤不可得矣龍虎者捨金公無自入矣及乎大藥既成斯有服之之方焉甲子之旬其日直於建至於癸亥是爲節候吾則三日齋存神定思以服之六十日者一節也甲子之中而日不直建則滿也定也開也亦可矣其服也始於十有一月於是六旬而後身輕能行矣次六旬而四肢通利矣次六

旬而顏色有光矣次六旬而五藏實而凶邪遠矣次六旬而體堅強矣次六旬而耳目聰明矣此一歲之驗也次六旬而手爪有光矣次六旬而影響顯彰矣次六旬而精氣益長矣次六旬而髮白還黑矣次六旬而牙齒堅剛矣次六旬而缺矣此二歲之驗也次六旬缺次六旬缺次六旬而道德通達矣次六旬而六甲神從矣次六旬而心開目明矣次六旬而遠知四方矣此三歲之驗也次六旬而瞻視有光矣次六旬而五神不忘矣次六旬而無飢渴矣次六旬而百神來矣次六旬而五藏潤矣次六旬而能寒熱矣此四歲之驗也次六旬而能浮沉矣次六旬而能深淺

矣次六旬而能方圓矣次六旬而能強弱矣次六旬而能縱橫矣次六旬而能短長矣此五歲之驗也次六旬而能美醜矣次六旬而能老少矣次六旬而能大小矣次六旬而能輕重矣次六旬而能出入無間矣次六旬而行厨無邊矣此六歲之驗也服之久而不已則與天地相傾變形千化升於太淸焉

參同契中篇

草衣子世傳漢婁敬著參同契自號草衣子云曰吾嘗觀五行生克之理測日月短長弦望晦朔之因政移南辰轉機北斗於是知四時八節七十有二候二十有四氣鍊藥於黃庭之中得陰陽之造化二十有六變焉水中之鉛者吾命之元也補其淸髓斯不死矣夫欲

錬其鉛者必藉汞焉汞者身中之寶也鉛汞結而成丹斯爲仙於世矣一物歸於三形則其身自榮矣變轉合於一體斯識乎夫婦者也採陰中之陽水火旣濟嘗乎刀圭則身自昌矣修身莫大乎存息存息者三形作一礫者也能及乎千息其登三清矣何哉神也息也氣也其歸於一焉精也液也九乃合成焉此丹之至要也夫吾之丹豈若世之用金銀爲郛郭者哉金銀外物也惡能變化乎吾之藥其唯汞而已取銀之精鍊金之津而互換焉不離於造化者也三五與一者道之精也配以一陰一陽周於七十有二候卽於十有二元而九轉焉自甲子爲之始服之可以永年矣左腎者主於津謂之曰朝帝君焉其逆行則

化爲液其在口則爲華池之水夫河出於崑崙之山其水之氣上騰爲霧天之氣下降爲露陰陽相合以爲膏雨而滋榮萬物者也其猶左腎之生津焉以嚥納之歸於五藏六府而化爲血以榮其身致光澤焉故萬物無陰陽之氣則不生五藏六府無其津則病矣右腎主於命者也其生精則上朝於帝君下流入於槖籥焉其洩之胞上有二帶以繫之其青脈如纓左出精右出洩焉凡血入於胞囊則爲精精復化爲髓矣精竭髓盡人是以死歟故修命者上納於氣下勿泄於精運用精氣而與津合所以成大藥者也何則精化爲寶久而鍊之斯爲金丹焉是人之性命者也故神也息也氣也一物而三物者也津與精竭則

性命終矣中宮之正氣其黃者土也而脾主焉是爲丹田而性命之根元也腎之左右其黑白之津精相合而入於中宮此所謂鼎者也金木者相克也得中宮之氣則性命乃成焉何謂也土生金金生水水生木木生火火生土也故津也精也列於中宮歸於上丹而根元於是生矣此大藥之本也日用四時閉其息而鍊之金精不泄則大藥成矣息者火也氣者木也斯固濟之道也鉛生於左腎其外黑其內白白主於銀者也何以變木之氣乎木之正氣爲陽而主於北方屬於子之位者也銀見其時則死矣陽氣養之其變爲黃於是用其四時壽其戊已使三體運轉於中宮則鉛變爲刀圭其味美矣坎戸以之合成則金

精生於眞水也汞者生於右腎其精白主於金者也何以變金之精乎自離宮而生金之氣主於南方屬於午之位此陽中之金也金陰數也上列於中宮則鉛花見矣受氣於鼎以爲之表裏求於戊已以成丹一物三形復返乎正體於是眞水生於離宮鉛汞相投其味益美矣如是則龍從鉛變虎從汞變焉何也龍者木也生於鉛者也其色青而主於氣焉吾嘗推而觀之則龍者益金之孫水之子也金三反以克木則其寶成矣其聚爲酪其散爲酥何也龍本生於水是爲卯之宮也西方之白虎其所畏懼者也於子之後閉其氣以存千息則龍潛於田而不升矣故曰日魂生於震欲修其身養其命者宜識所謂龍虎者

金也水也生於汞者也其色白而主於精焉吾嘗推而觀之則虎者益火之孫土之子也火三反以罰金則其寶成矣其聚爲流珠其散爲甘露何也虎本生於金也其性剛强於午之前三克與龍戰焉降在中宮其身自昌矣故曰月魄生於兌欲修其身養其命者宜識所謂虎與於是鉛汞合成丹矣鉛者日之精也木之正氣也汞者月之華也金之眞氣也木者甲也金者庚也眞正相合甲庚相承則大藥成矣故眞陰眞陽津精相吞晝夜十有二時運轉其身各爲流珠聚於丹田此其爲大藥者也聚則陰陽結矣散則流珠徧海涯矣此時鉛汞之合者也未覩龍虎之相伏者矣相伏者何也日用四時陰陽交戰聚於五勝

之地者也上者斯爲龍木之津下者斯爲虎金之精龍歸於下虎騰於上至於中宮則龍虎相伏而歸於一矣此何道也戊已在其內水火運焉以成乎旣濟之道則鼎中之金成矣龍於是乎變而爲嬰兒虎於是乎變而爲姹女焉嬰兒者陽也眞氣也其名則金公也玉液也華池之瓊漿也故木之運在於中宮是爲大藥之根元虛無之眞體杳冥恍惚之正機者也其能配乎姹女必黃婆爲之合焉姹女者陰也眞精也其名則玉女也金液也白水也故金之運在於明堂明堂之中有洞房焉姹女之所居也吾能得之則大藥成矣是爲空中之實氣中之物得於杳冥恍惚者也其始何如藏自血爲精五行之變也閉其神息

則藥自止焉黃婆者中宮也丹田也其名則鼎也爐也石室也四象五行者全藉乎戊已之眞土何也萬物生於土故土者四象之室五行之主也不得其土則四象無君五行失主矣吾嘗謂黃婆者大藥之宗也中宮之土所以爲壇者何也壇者爐也壇者下有三層必得五方以取眞土故下有一層其高一尺有二寸應乎一歲之十有二月一日之十有二時也下有八卦其中一尺應乎十干也八卦之上一層其高八寸應乎二十有四氣也上方圓一丈有六尺應乎十有六兩之數也四面植刀應乎四時也八方復懸鏡焉吾於是日用四時擇乎鉛汞於九一之中審火之候於體之中取陽變而爲爐爐者陽也神室也金丹之

樞紐也內神成形用以鍊丹固濟其門爐門也審其火候其銖兩徐加焉勿使有濕氣下火勿遽一鍊一劑如復鍊焉則已鍊之爐不可用也其神傷矣鼎者用土以變成之者也非世之所爲之鼎也陰陽造化乎眞土冶金而爲之歟口勿巨腹勿大耳勿銳小足勿寬狹鼻勿薄而高下得其數口無漏其氣然後可用也是鼎也其唯在吾身而已中宮之眞氣可成者也然鼎之變有十病焉一曰春夏秋冬之鐵二曰其模不均三曰懸胎以鑄四曰其腹大五曰其足短曲六曰厚薄不齊七曰耳口狹小八曰砂竅漏氣九曰鐵黑不白十曰鑄不以時夫以二八鑄之則丹可成矣丹之一轉是爲白雪白雪者鉛汞相投金木相克合

而爲一氣生於其鼎其凝也如仲秋之露深冬之霜名曰神符其子午運行者也丹之二轉是爲二氣二氣者鉛汞相結金木相伐鍊其大藥有黃氣生焉如春之氷其色青白其光紅赤猶未至於成也始可去疾矣水火不差於二九則進而登於九轉焉丹之三轉是爲黃芽黃芽者鉛汞相投傳於五藏入於中宮會於五行夫戊巳者土也金木之氣而得乎土如君有臣子有父賓有主可以運用焉閉其息存其意杜天之關鎖地之戶歸於下丹田於是大藥之根蔕生矣受土之氣故其色黃此神息氣歸於一體龍虎降於鼎者也丹之四轉是爲四神四神者白虎金也青龍木也玄武水也朱雀火也用寅用申以運其四象

入於中宮朝於赤城時至於卯酉行功運轉於是四者焉嬰兒姹女合焉此四九之轉也默而存想神光見矣丹之五轉是爲白馬芽白馬芽者五行備矣五藏之正氣得精津以相結於是氣也息也合於戊巳日用巳亥爲之運行上朝於泥丸焉至於卯酉則搬運而歸於下元焉入於鼎用文武之火以養之當丑之時存想則有白氣出矣於是丹田之藥其生如馬之牙而發白光焉此九五之數始絕諸味三尸其匿矣丹之六轉是爲玉液玉液者三陰三陽交戰而龍虎伏矣嬰兒爲夫姹女爲婦而鉛汞合矣子之後午之前運用而閉息焉六府之眞氣自生矣六神既全而爲之配合度乎重樓十有二環下朝於赤城入於

蘭堂紫府而復入於鼎玉液結而龜蛇見矣丹之七轉是爲靈
砂靈砂者七返也外應乎北斗焉夜之五時於其七竅之內以
行五藏之眞氣朝則行乎皮之下暮則流乎骨之上氣行則血
斯順矣血流則氣斯行矣其歸於元則化爲金精焉氣逆則血
止而斯疾矣故存精補髓者大藥之謂也其色赤散而爲流珠
聚而爲塊在於其鼎運動失其時則隨其光而飛逝矣吾常行
功於寅申之時閉其息存其神可也丹之八轉是爲神砂神砂
者日用四時運行八卦火候無差調伏而固濟焉於是閉其息
存其神飢餐元和之氣渴飲華池之瓊漿五穀除而諸味絕金
精不泄於是天關不閉而地戶自鎖矣丹之九轉是爲金砂金

砂者陰之爻一百九十有二其爲金八兩焉陽之爻一百九十
有二其爲銀八兩焉其散爲三萬六千元其聚斯爲金丹方圓
五寸其重十有六兩是爲三百八十有四銖此日精月華二氣
造化之所成者也餌之一圓其壽千歲蓮出於火中矣三物一
形何謂也金也木也土也聚而歸於中宮斯正氣也人之性命
根元繫焉故爲青黃白生於腎之左右聚於丹田爲一形散而
爲三物者也是以三魂陽也得之則身斯榮矣氣化爲血血化
爲精如寶餅焉金也木也土也變而爲液而火返爲金鍊之斯
爲眞金焉三物何以爲一體乎水也土也金也聚之斯爲神散
之斯爲血爲精爲鼎此吾之中宮也心也腎也脾也斯赤黃黑

者耶故曰三一之數也聖人所以存三守一焉是以散則爲三聚則爲一而變秋石於丹田者也丹既九轉矣錬乎外黑而變爲九色入於中宫成乎紫金自然體健身輕而爲地仙此何道也四象五行皆以爲土斯丹之祖也九轉通於造化百日而功立矣夫如是其必存想焉方百日之功立乃於子之後午之前與夫丑寅申巳亥之時趺坐于靜室密固其户瞑目握固閉其精存其神想夫五藏之真氣出於中宫而見如前如五色之祥雲而生於鼎焉是爲丈夫而生男者也於是日魂月魄水火之氣變成金木之體矣日魂者陽也火之氣也月魄者陰也水之氣也水火者相生而相克者也及其內成則日爲嬰兒月爲姹

女不離乎洞房見金公於玉堂之內姹女孕矣十月而變真人焉其名曰正陽斯大藥之宗也修真養命之根元也能識恍惚之鉛汞者真龍虎也何以知夫金木相成水火變乎正氣甲庚相乘者乎草衣子曰月之三日則月見乎西南之庚是爲得朋何也月者水之正氣也金之所生也所以見於庚是爲上弦其爲金八兩焉二十有八日見於甲是爲喪朋何也甲者木也其精爲日見於東北焉故日者火之正氣克於金者也所以二十有八日月見於東北而曉太陽見而月沒是爲下弦其爲銀八兩焉金銀合而爲十有六兩陰陽之爻各一百九十有二是爲三百八十有四銖此十有六兩之數也吾觀夫弦望增虧盈昃

而於子之後定其神息午之前閉其氣至於千息則金銀之數無失矣雖然吾不可以不知日月八卦陰陽之變焉十有一月斗建於子地雷復☷☳者也於是一陽始生戰於五陰故凡子之時皆陽之初也吾以起功焉金丹見而藥有根矣運入於爐以養其正金焉正月者斗建於寅地天泰☷☰者也上爲三陰者地也下爲三陽者天也陰陽於是交戰焉陰陽之爻各九十有六陰者爲金四兩陽者爲銀四兩凡寅之時皆泰之卦也是爲交合而初定乎三返者也其陽欲勝則返歸於元故銀表金裏狀如胡蘆運養神砂以鎮丹田焉四月者斗建於巳純陽乾☰☰者也乾者金也白元之君見而眞情悅矣合於四方其水

運天凡巳之時大藥反轉而右旋入於丹田透於尾閭般運復入於上元之崑崙斯返背逆流補於泥丸者也五月者斗建於午天風姤☰☴者也一陰而蹶于五陽也凡午之前一陰始生故前其三刻辨陰陽之元以行功焉何以行功歟用鉛以求鉛者也一陰生則其乾破矣金見於土不歸其母金丹變而入於玉泉焉七月者斗建於申天地否☰☷者也三陽處於上三陰處於下陽與陰戰者也見其上弦其爲金八兩其爲銀十有六兩凡申之時皆否之卦也是爲七返者歟嬰兒姹女共於一坑於申之時運其火之候丹成而朝三清矣十月者斗建於亥純陰坤☷☷者也凡亥之時皆坤之卦也大藥順西而右轉度於

重樓十有二環復下絳宮朝於赤城之帝君運而入於丹田是爲九還者也二月者斗建於卯火水未濟☲☵者也火處於上水處於下其卦不用乎火其名曰開爐凡卯之時使氣吐清濁運養其血以增化金精焉未濟者鼎也四象得土則交并矣中宮戊己者藥之主乎唯鼎也其中不可有水之聲焉八月者斗建於酉水火既濟☵☲者也水處於上火處於下其卦雖用而不行其名曰沐浴夫既濟者眞鼎也九一之數既濟龍虎降矣此修眞之初也謂之第一程 其要在乎識夫婦之情焉吾之藥至於斯亦已極矣於是變眞氣爲內火以焚其身內火者何也運行五藏之純陽者也其陰既絕則血化爲精精化爲髓髓轉爲身

以成白乳功滿則其體通明矣寒則運行於心氣熱則運行於腎氣自然不寒不熱矣運行於火候之氣則火自生而元君者龍吞虎納與三官之主居於金殿千日之後紫雲自興於足矣

道樞　　至游子曾慥集

參同契下篇

雲牙子（魏翱字伯陽漢人自號雲牙子云）游於長白之山而遇眞人告以鉛汞之理龍虎之機焉遂著書十有八章言大道也夫恍惚者鉛汞也杳冥者龍虎也此陰陽造化之根源也元陽子曰（伯陽既著參同契元陽子注釋其義）陰陽者從黑而生白是水之數一水生金金數三水者謂之離生於坤爲地爲陰爲母爲女其生氣是爲金金者在於西北屬於乾爲天爲陽爲父爲男故曰離宮有象藏乎眞水坎戸含華隱乎正金以乾生三男坤生三女變化而爲八卦更相

生養而成八之數焉雲牙子曰朱砂也黑錫也雄黃也鍛之中鍊之則成二氣矣元陽子曰在乎其身非求於外也雲牙子曰變轉白雪黃芽方其下火宜加審焉元陽子曰朱砂黑錫爲雄黃制之復以文火鍛之其變白雪其成黃芽雄黃者土也五數返爲一者也雲牙子曰雖改易河車之體及其七返則因乎翻既濟焉元陽子曰見其寅者木也見其申者金也金能伐木爲之七返藏在是焉肝也肺也其在外爲東西焉金者精也木者津也津精相合而成丹砂者也何也精從離宮下而産鉛津從坎宮上而産汞離坎者水火既濟之鼎也河車者北方之正氣也轉入於東宮其地甲乙斯作金花歟雲牙子曰九轉而成紫

金之砂化之爲寶其金滿家元陽子曰鉛也汞也雄黃也鍛之成大藥返見於乾坤其陽一百九十有二銖是爲金八兩其陰一百九十二銖是爲銀八兩合於卦爻之三百八十有四而還丹成矣雲牙子曰先辨其藥及見其苗然後方知根橐籥焉元陽子曰丹田之下左爲橐右爲籥中有臺焉藏乎日月之根晝夜輪轉四時環周鍊於三田此三魂之要大藥之源也大藥者何也茯苓安其魂人參定其魄然非世之所有者也茯苓者其內黑其外白人參者其外赤黃其內白青此苗見矣當辨其根雲牙子曰採取者當用二八之眞焉其藥之中有酪有酥元陽子曰二八者卯酉也十有六之數也是爲金木相克上用於卯下用於酉卯者龍之血也酉者虎之血也二體相合則爲酪爲

酥爲日月之魂魄南宮者日也離也北宮者月也坎也於是成水火之本基合鉛汞之類者也雲牙子曰文武火之中其相制歟元陽子曰文武之火四時之功程也閉則納氣以行九一之數採木火之津者其相制也合金水之精者其下功也入於中宮用土而成大藥焉雲牙子曰緩搗之其功其數無差而後可也元陽子曰是功程之數也閉則納氣以心默數之九息一噓自九而日增之至於百息而納氣焉爲之日月導引採陰陽之造化日月之精華於是金之津玉之精九一而採之是爲緩搗者也復行三一是爲文武之火也火者其息也其眞土也雲牙

子曰和合玉液之爐鍛之成丹砂元陽子曰玉液者其名瓊漿其名天酒是華池之水也既採其藥於是必以津精相投焉閉其息而存縮之抽吸之得土以相合以息爲火而鍛鍊焉雲牙子曰金液還丹本乎鉛汞爲之其餌之也烏爲鳳蛇爲龍元陽子曰還丹結成朱雀吾見其爲鳳矣吾駕螣蛇而見其爲龍焉雲牙子曰用功四時者春秋是也元陽子曰立春也立夏也立秋也立冬也是之謂四時焉四時各七旬有二日以爲木火金水四象是之謂四孟之首焉寅申者金木相刑之大藥也大藥者二百八十有八年之數也吾小用之則於四孟各四旬有五日則一百九十日之數也日月四時則亦一百九十之數焉且

陰陽造化長生之小數吾於是行功焉雲牙子曰巳亥爲還者八卦之首也元陽子曰巳者火也四月純陽之體其卦應乎乾而爲天焉亥者水也十月純陰之體其卦應乎坤而爲地焉天地相合則六陽六陰備矣自子至巳始於地雷復䷗之卦其爻六陽半年之數也自午至亥始於天風姤䷫之卦其爻六陰半年之數也故金丹者得眞氣之九還是爲水火既濟水火相克制之得乎正體斯合一斤之數者也雲牙子曰月會於甲庚日會於壬丙相克相包而求於四象者乎元陽子曰甲者木也東北之位也月至於二旬有八日於東北而喪朋焉何也陽生而陰滅者也庚者金也西南之位也月至於三日於西南而得朋

焉何也陰生而陽滅也壬者水也陽生於日魂者也丙者火也陰生於月魄者也金之氣乃陽中之陰爲日之魂木之氣乃陰中之陽爲月之魄焉故曰陰陽造化其生分坎離者乎坤之相克其包爲者包者藏也壬生甲丙生庚此金木水火四象之相求者也得入於中宮之鼎則大藥可成矣經曰木爲青龍金爲白虎日爲朱雀月爲玄武四象交會入於中宮其長生不離於戊己之土且以鍊藥者必識虎焉陽得其陰則自然含互矣雲牙子曰水火飜成眞鼎之器河車運而戊己留矣元陽子曰四象者生於戊己是爲中宮之尊者也故四象者制戊己而成無戊己則四象無主矣戊者土也己者糞也相合爲一老子所謂

天得一以清地得一以甯神得一以靈者乎四象所以合而爲一者萬物無不因乎土者也金也木也水也火也入於中宮是爲歸於鼎鼎者丹田也雲牙子曰青龍白虎生於南北擒制相伏而游於鼎中元陽子曰青龍者木也生於坎戶白虎者金也產於離宮是以青龍爲鉛從北而生者也白虎爲汞從南而生者也汞生砂其外赤而應乎陽內生水銀焉鉛生於石礦其外黑而應乎陰鍊出白錫焉鉛者津也其名曰玉液曰華池之水汞者精也其名曰曾青曰法水二者一體也至於中元朝於赤帝分配於上下者上者鉛之陽也下者汞之陰也陰陽相合而得乎黃婆則成大藥此龍虎游於鼎中者也雲牙子曰金公求

於黃婆以與玉女會焉元陽子曰金公者鉛也其名曰嬰兒玉女者汞也鉛汞相合入於中宮黃婆者居鼎之中鼎之中者丹田也土也一生五五五合於一謂之十干此六合之數也是爲日精月華日魂月魄銀表金裏之體也雲牙子曰鉛汞之生本一體者也元陽子曰鉛汞者下元命門之根也橐籥之中產乎二腎左者壬也右者癸也腎之二氣合而爲一是爲鉛汞焉上下飛騰分乎南北離宮坎戶以爲之配上下翻覆而鉛汞變矣鉛者陽也其名曰金公曰嬰兒汞者陰也其名曰離女曰姹女經曰坎男離女而爲夫婦水火成之黃婆爲之母能保此者眞水火也雲牙子曰金銀者眞宗的也上下飛騰而二名者歟元陽

子曰金銀者陰陽之氣也上下者二弦也月之三日見於庚二十有八日見於甲八日二十有三日各見於離之宮此陰陽變轉造化而成形者也前十有五日而圓後十有五日而闕此二八之基陰陽之數六爻俱備者也是以日魂月魄生於坎離乃金木之氣因水火而成胎胞抱養以變還丹之色而爲四神之丹焉雲牙子曰陰陽翻變而爲九域坎戶離宮顯其變通元陽子曰採陰陽之正氣存精而成者也其數則用七八九六而已其時則用寅申巳亥而已於是下火鍛之鉛勿使飛汞勿使走惟安於中宮之鼎可以變白馬之牙用其刀圭自成玉液矣其名曰黃芽將欲成乎七返則用寅以爲始其卦應於泰是爲三

陰三陽交合之位其內應於肝其外象於卯故寅者木也四孟之長也震者仲也可以用寅不可用卯焉申者其卦應於否否極泰來泰來否至交合隨時是以三陰三陽返覆而生其內應於肺其外屬於酉酉者西方之金也申者長也兌者仲也可以用申不可用酉自寅至申龍虎自足而為七返焉靈砂二變而還於九域九域者九轉之門戶也一曰谷神二曰乾闔三曰華池四曰牝門五曰魂窗六曰天戶七曰知牖八曰希夷九曰九域自黑而生九色（青白黃赤緋綠碧紅紫）者由此而入也本乎心腎之飜成者也是謂離宮坎戶焉離陰也心也坎陽也腎也陰陽之變也雲牙子曰日月之魂魄者仙人之所惜也蓋能鍊三田而作玉珠仙人食其刀圭焉元陽子曰日魂月魄者精也氣也陰陽之眞氣也人之根蒂也精氣往來於三宮之中鍊其三宮而還於丹田斯作紫金方圓彌寸其重一斤此陰陽正氣結而成者也中宮之鼎其名曰刀圭刀圭者土也謂之黃芽焉雲牙子曰日魂月魄出於坎離元陽子曰木氣從坎戶而生上應於鉛謂之玉液在於華池左竅之所出其名曰日魂焉金潔坎離宮而産下應於汞謂之金液四時上下往來交感不離於丹田（子丹田也）由尾閭右竅而上行其名曰月魄極其變為流砂入於泥丸骨變為金髓變為珠矣雲牙子曰因乎壬丙入於希夷甲會於庚而神機變焉元陽子曰丙者火也壬者水也水火既濟而藥成

矣故曰希夷希夷者五行之根從土而生者也夫九轉者亦從此而結是爲還丹焉甲者木也庚者金也金木相刑乃成眞正者乎金木者藥之本也知此以修鉛汞則金於神機歟雲牙子曰復之爻姤之體其爲二基耶元陽子曰復爻者建子之月一陽初生是爲子之後者也姤體者建午之月一陰初生是爲午之前者也雲牙子曰用六時可以調其息氣元陽子曰六時者六合之數也雲牙子曰卯酉飜騰應其髓在乎三田可以相制鍊焉龍虎既見可以擒矣元陽子曰卯者木也其應二月酉者金也其應八月金木之相制者也木者其氣化液謂之鉛乃陽青龍之眞氣也金者其氣化血其血化精謂之汞乃陰白虎之眞氣也六時變轉以鍊之可去三蟲矣雲牙子曰龍生火中其見神光虎生水中其性堅剛元陽子曰龍者木也氣也從離宮而上入於天關其化成津吾舌之下有二竅焉其左主津其右主氣腭之中有二竅焉其左納津液其右生涕涎木者從坎戶之所生在於艮宜用其寅寅者眞水也用息以烹之息者火也其津如銀上結者成酥下就者成液是爲太陽之酥與精合而爲丹斯有神光矣虎者月華也金之氣也金木相刑氣與精合在鼎之中其色雲母雲牙子曰丙壬交會則變二氣矣元陽子曰丙者離也火也心也壬者坎也水也腎也水火相克而成既濟矣坎爲鉛離爲汞鉛鍊出白銀汞返成朱砂二者合而鍛之

則爲二氣之砂雲牙子曰田中馬芽其生如筍元陽子曰二氣之砂運入於丹田鍜之如竹之萌如白馬之芽雲牙子曰金木相交而歸於鼎水坎調伏入於雄坑元陽子曰金者水也汞者陰也木者火也鉛者陽也金爲精木爲津四象調伏運於中宮之鼎閉息存氣入於雄坑雄坑者鼎也土也雲牙子曰五行成合則能通變矣王液雲砂弃乎九轉元陽子曰其藥從腎宮而下於是玉泉凝結矣蓋金之氣出入於離宮下轉於腎而爲血血化爲精其名曰金精上結則會靑焉下成則法水焉其性好飛錬之堅剛則成寶矣雲牙子曰二獸相逢自能制伏見乎黃君其身則昌元陽子曰龍而下虎而上者相逢也如是則自然合而歸於一此制伏者也黃君者鼎之土也鉛汞爲土所制則歸於中宮何也吾閉千息則鉛汞上下流轉於三田之中復返於下元入於蘭臺而成紫金其身則昌矣雲牙子曰任從三宮往來之變飢則食於玉液而勿急忙焉元陽子曰三宮者上曰泥丸中曰絳宮下曰蘭臺石室夫日精月華四時上下往來朝於元君又有赤帝君居於中焉黃元君居於下焉因氣以養精因精以養神神能通變三三則九矣學者但能養氣住息飢呑沖和之氣渴飲華池之漿於是亦可使氣化血血化精精益於脉脉補於內內增於髓髓壯於筋筋潤於髮髮返於黑而後金骨既成變老爲童焉夫惟閉息而心默數之及於千息則五穀

自除飢渴絕矣烹之玉液以潤五藏以利六府至於萬息則可以仙矣雲牙子曰閉天關扃地戶其藥未成不可以狂元陽子曰天關不入地戶不出此修身之要也若夫飡霞服氣用藥以辟穀此乃狂者之作去仙遠矣故經曰惟用身中汞勿於諸境取之雲牙子曰金津生於坎戶玉液產於離宮元陽子曰金津者精也坎者腎也玉液者從離宮而來與精相合而歸中宮以成大丹大丹者鉛汞也雲牙子曰二者本一而已分配而爲二儀者也元陽子曰鉛爲津汞爲精因氣而化者也至於離宮而復分配乎上下此陰陽之造化乎蓋一物而二體焉及其相合用息以鍊之大藥既成五穀除而三蟲亡矣雲牙子曰於恍惚

求之則杳冥之中自有形焉元陽子曰恍惚有物其虛中而實是謂陽氣也杳冥有精其無中而有是謂陰精也精與氣合而爲神神者息也息者爲土爲火火能養土土能存火故曰一體而爲三者歟雲牙子曰空之中有實精焉無之中能成道焉元陽子曰空爲實者運精以補腦乎無而成者氣化津津化血血補精乎精者神也神存則體健神去則體絕能養精氣兼存其神則其道自成故曰純陰不成胎純陽不結砂雲牙子曰因於造化之體陰陽變通其身榮矣元陽子曰精氣相感而生正氣正氣者人之根蔕也正氣散而神不聚矣神息者命也是乃金木之宗乎體能造化其身悅澤而返童者也雲牙子曰九還七

返者乾坤之功程也元陽子曰自寅至申申復至寅各半歲之
象也故曰返焉是爲夾背而上至於腦戶復下至於玉泉亦曰
七返焉自巳至亥亥復至巳由尾閭入於金鎖骨中道而上入
於泥丸度於重樓十有二環中朝於赤帝流行至於丹田朝於
黃元而後入於金堂有七天大夫收之納於寶藏一曰神珠二
曰寶龜三曰赫赤金丹其光九色故曰九還焉雲牙子曰神水
會靑者土名也上下通流而各行焉元陽子曰神水者津也主
於丙之下從腎而逆上穿於離宮而過其名曰華池之漿會靑
者精也從右腎而逆上過於離宮復下出於玉泉入於希夷雲
牙子曰神水者出於丙丁會靑者出於壬癸元陽子曰丙者南

方也生於巳丁者亦南方也生於未皆屬於陽焉夾其離者也
其西者陽也其中者陰也是生神水曰玉液曰鉛曰龍曰嬰兒
曰金公曰太陽酥壬者北方也在於亥癸者亦北方也生於丑
皆屬於陰焉夾其坎者也其西者陰也其中者陽也是生會靑
曰金津曰汞曰虎曰姹女曰玉質曰法水經曰五行者留神保
神是爲龍虎者也不悟五行之精猶以他人爲父母歟水主乎
氣金作乎髓肉爲乎土血爲乎水故不死之道在乎離宮焉識
乎五行則身有主矣還丹者水銀之精也殊質不可以爲侶也
雲牙子曰飛於其中宮而鑄鼎器八門相對斯應於功程乎元陽
子曰中宮之鼎者黃元君也八門者何也曰休曰生曰傷曰杜

日景已死曰驚曰開於是日用乎八卦起於八宮使藥運用如功程焉雲牙子曰用乎水火而成既濟元陽子曰水火者津精也氣息也上水下火鍊之而成丹勿有差焉雲牙子曰日精月華相合而鍊之則成砂焉元陽子曰日精者陽也木之氣也月華者陰也金之氣也雲牙子曰知其白守其黑其名曰河車元陽子曰陰而黑者也陽而白者也陽爲鉛用火以鍊之內有白錫見焉是以知其白守其黑黑者水之數一也白者金之數四也得一而後生一是爲陰陽是爲日月之精華此河車也經曰北方正氣爲河車東方甲乙成金花此之謂也雲牙子曰運行中宮之內丹田生乎黃芽元陽子曰以日精月華日用四時而

運轉入於中宮者精也鉛也河車也日華者汞也金花也中宮者土也鉛汞見土斯生黃芽者歟雲牙子曰穀氣消矣其陰盡矣金花見矣元陽子曰知夫鉛汞者下丹田眞氣所生也但閉息存神以養其氣息閉至於千數則五穀之死氣除矣不飢不渴其神存而眞氣日生矣飢飡元和之氣渴飲天池之玉漿其香如菊故曰金花雲牙子曰海之中無穢貨矣三蟲之去漸遠矣元陽子曰水穀之海其滓所藏採鉛鍊汞至於百日閉息養氣至於千息其滓除矣三蟲者何也上曰彭倨其居上丹田三十日而亡吾顏色光悅矣中曰彭質其居中丹田六十日而亡吾飢渴絕而形潤矣下曰彭繑其居下丹田九十日而亡吾嗜

欲止而還童矣三尸何以亡乎吾聞三百六十息食氣二十有四通一嚥九十通而一休息夜半而起祝曰東方青牙飲朝華南方赤牙飲丹池中央仰望泰山服元氣飲醴泉西方明食飲靈液北方玄滋食玉粒五方各三嚥而止三蟲於是亡而白氣出於眥如玉霞矣雲牙子曰其形起於金骨伴於浮查元陽子曰鉛汞之鍊也日月四時運轉三宮百日而金丹成矣閉息養氣至於萬數而金骨變矣意有所之乘飛雲登浮查者五假之仙也雲牙子曰從一至十可以分配於歲月之程元陽子曰一而至十十而至百百而至千千而至萬萬而至億億而至兆兆而至垓此數也一日一夜爲百刻者大小之數也何也一日十

有二時其六爲陽自子至於巳者也其六爲陰自午至於亥者也晝夜百刻二十分四十有四杪七十有二變其象一歲焉十月者十歲也此其小者也一歲十有二月其六爲陽自十有一月至於四月者也其六爲陰自五月至於十月者也此其大者也雲牙子曰日也時也運也此其數也在乎度陰陽之情而已元陽子曰日者與時同者也養性鍊命者可用四時四孟焉（四時謂立春立夏立秋立冬之日）時可用寅申巳亥焉此七返九還者也寅木也申金也巳火也亥水也是爲四象焉納於中宮是爲五行焉寅金也巳水也申木也亥火也納於中宮翻配坎離故曰七返者也經曰離有眞水坎有正金故曰九還者也此陰陽之情也雲

牙子曰六合與衝破神機互包成元陽子曰子丑寅亥巳申午未戌卯酉辰此六合也子午卯酉巳亥寅申辰戌丑未此衝也於六合以運轉於其衝以行功乃天機包成者也依此而行則無差矣雲牙子曰功之成也大則九載小則百日元陽子曰九載者其小功猶二十有七焉百日閉息則金丹立成愈於九載之難也雲牙子曰寅申并於巳亥而子午轉其金丹焉元陽子曰寅申巳亥者四時也日月之功程也子午者導引般載從乎尾閭而逆上入於泥丸復順轉歸於丹田於是眞性見矣金晶變矣其法子之後午之前生氣之時可以用功焉此玉液金晶之名也雲牙子曰卯酉開爐而浴之其參銖分兩均矣元陽子

曰卯酉時與日同不可進火可以沐浴焉寅申巳亥可以進火其用一銖二參七忽七絲七杪火不可急行也可以徐加其數焉火者何也閉息養氣存神之數也自九而增加至於萬則金丹成矣嬰兒見矣十月解胎而子母成矣雲牙子曰銀表金裏神室合於子形元陽子曰銀表者鉛也金裏者汞也此龍伏虎之津虎伏龍之精歟神室者陰陽相制也二者相結而如雞卵謂之合子形也雲牙子曰安於中宮之鼎然後用卦體行之元陽子曰中宮者丹田也青黃白者丹之命也卦體者陰陽銖兩大易爻數火之準也雲牙子曰乾生於坎者金精也元陽子曰乾者金位也其應西北旬有五日月照於庚方與甲乙之木合氣者

也雲牙子曰坎生於艮而出石也元陽子曰坎者水也金所生
焉水産於艮艮者山也其應東北二旬有八日月之下弦者也
雲牙子曰震木水石産於山中元陽子曰震者木也卯之位也
金之孫水之子也從山所出焉是爲二陰一陽日月相望而生
氣以爲日之精其名曰龍土初九之數也雲牙子曰巽爲風生
乎土中元陽子曰其位西南坎之女也其生於木焉春生萬物
是爲二陽一陰陰在於下三十日而成華者也雲牙子曰離者
朱雀也其藏於土元陽子曰離者從震所産焉因風而成其體
爲火是爲朱砂中有水銀其應於午屬於地也何以藏於上乎
坤在西南與乾夫婦也六十日而成紫精矣雲牙子曰兌出於

坤宮自合其情元陽子曰兌者西方也西位也坤所産焉於是
日月相望日增月虧是爲一陰一陽陽在於下九十日而成紫
金砂矣雲牙子曰子之後復之初卦也寅申交泰七返也元陽
子曰復者五陰一陽見龍在田也自子至於申爲否三陰三陽
故曰七返雲牙子曰午之前遇來相應者也巳亥者乾坤之九
還成矣元陽子曰午者一陰初生行功之候也時與月同其卦爲姤
五陽一陰履霜堅冰也巳者乾之卦也六陽之數足矣陽者爲
銀八兩陰者爲金八兩金銀相合其重三百八十有四銖此一
斤之數也九還者九轉也九色備矣雲牙子曰艮投於坤其陽
將盡運乎陰陽九月之程者也元陽子曰艮者東北也一陽二

陰也坤者西南也三陰也艮投於坤其卦爲剝九月之象也一陽五陰至於十月陽盡而坤見矣雲牙子曰兌入於乾其陰欲絕卦分於節令者九三經也元陽子曰兌者西也乾者西北也俱爲金焉入於乾是爲夬三月之象也三陽一陰至於四月陰絕而乾成矣此九還也大藥於是乎成紫金之丹雲牙子曰上弦者月之初也生於庚位元陽子曰月之三日月出於庚是爲金晶之氣初生者也於是陰爻之重十有二銖其名曰月魄雲牙子曰下弦月之喪也其在甲地元陽子曰月之二十有八日月出於甲太陽見矣於是爲木晶之氣初生者也陽爻之重十有二銖其名曰日魂日月相合其重一兩易曰西南得朋上弦

也東北喪朋下弦也得朋者日沒而月生也喪朋者月沒而日生也此陰陽之爻數也故鉛生於木爲陽爲銀爲表爲夫焉汞生於金爲陰爲金爲裏爲婦焉其合成四象者也雲牙子曰七八者日月相望也二八者陰陽相備也元陽子曰日月者十有五日一望焉日月相見初生者也前乎十有五日者二日也日增月虧後乎十有五日者八日也月盈日虧是爲六陰六陽其爻備矣其陰陽之重各一百九十有二銖一斤之數也雲牙子曰月者八與二十三對者也其生之辰俱在乎離元陽子曰八日二十三日月之出日之沒俱在於南南者離也離者火中有水焉月者金之氣於水爲子焉雲牙子曰陰陽配對者金也銀

也大藥相見相契矣元陽子曰金者陰也月也銀者陽也日也汞得鉛而成大藥此日月之契合也雲牙子曰存其神息則丹成矣元陽子曰神者氣也木也息也血也水也息者有五穀焉又爲土爲金爲水爲木爲火者乎血者水也於是又爲髓爲精精者神也夫能存其精氣於是津氣相合養其命而延年矣雲牙子曰九轉則三清之天符其至矣乎元陽子曰既識鉛汞鍊之成丹鎮於三宮日用其卦六時以運轉之天關不入地戶不出斯無漏者也天符宜其至矣雲牙子曰七變者從一氣生者也神符白雪者自乎甲庚者也元陽子曰七變者七返也氣者自丹田眞氣之所生也甲庚者金木之相刑也神符白雪者精

津相合在乎鼎也雲牙子曰用意於寅申勤行火候存其白黑以返金晶元陽子曰寅者木也鉛也申者金也汞也自寅至亥而鍊之也雲牙子曰日用者四時也八卦也大藥可以變童嬰矣元陽子曰日用者一日爲一歲也四時者寅申巳亥也八卦者乾坤離坎否泰復姤也三百二十日大藥成矣一千三百日三蟲亡矣雲牙子曰三蟲滅則坦然無慮可以養金精矣元陽子曰於是五穀絕矣金精自住矣雲牙子曰天關閉矣地戶牢矣中宮嬰兒甑乎日月元陽子曰天關閉則諸味不入地戶牢則下無漏矣中宮者丹田也中有鉛汞其名曰嬰兒甑乎陰陽之正氣者乎雲牙子曰明堂之前有玉池元陽子曰明堂者橐

篇也精海也洞房也雲牙子曰黃婆於是婚姹女焉元陽子曰鉛汞見土乃歸於一者也雲牙子曰結就則眞胎脫矣推於二十四氣十月則其期也於是頂門產乎嬰兒元陽子曰正氣漸結於丹田返乎童子之色此胎脫者也卯酉之月不可下火可以沐浴故一歲所用者十月而已存想眞氣自其頂門游行出入此其嬰兒者也

眾妙篇 導養之方治性保形行之不怠進於長生

陰眞君 名長生 曰北方正氣者河車也東方甲乙者金砂也二者含養歸於一體朱雀調運則金花生矣花者天地之寶也酉者虎也卯者龍也龍虎相生斯合同矣龍之正位者六八也虎之

所生者在於一宮也採之有日取之有時差其氣候是亦徒勞焉爾求鼎於中宮溫養其火候審其陰陽安其爐室須擇其地而隱密焉保而勿失此天地之機也陽者眞砂也陰者眞汞也無質生質者還丹也鍊之餌之斯成仙矣黃芽者天地所生也砂者水之精所成也二者同於一體西方升其王氣其得道則在乎中華焉不達於此未見不喪其家者也

純陽子 呂洞賓 曰眞一者何謂也天之陽地之陰也物之氣人之性也身之祖命之宗也龍之體虎之形也精血之名也鉛汞之首也見於魂斯為三矣遇於魄斯為七矣此眞一之源也修之之法何哉吾於身之中鍊丹田之氣至其壯也則自然之神全

矣於十有二時守天眞之一氣入於丹田之宮心無想也外無意也不出不入不往不來則神定而自安矣

純陽子曰髮宜常櫛手宜常面口宜常鍊體宜常挽液宜常嚥氣宜常鍊精宜常轉邑宜常辻定宜常變孫眞人（思邈）曰形勿過勞酒勿大醉則疾不生矣飽食者無益也食已行之百步以手摩其腹寅丑之日翦甲櫛髮者白返飽則立瘦饑則坐瘦行勿迎風居勿有隙夜則濯足而寢思慮者傷其神矣喜怒者傷其氣矣鼻欲去毛口勿唾地平明下榻其先左足則去邪辟惡一日無殃矣行七星之步則壽且樂矣酸者傷筋苦者傷骨甘者傷肉辛者傷氣鹹者損壽故耽嗜者不可偏也春夏宜少施泄

者也秋冬宜固陽者也獨寢守眞加之謹靜斯亦可貴矣財貨者生而有定分知足則爲利矣强之者大患也寡欲者無累也神靜者常安也修道者宜有終始而後可也

棲眞子（施肩吾）曰吾見學道者千數矣孰知道之要其在於神留形住形住則神留焉神苟外馳其形豈能保哉然保氣養神者不可以湛然而得之不可以兀然而守之保氣者其在乎運養神者其在乎用吾嘗聞於師曰體虛而氣固形靜而神會斯出世之玄機歟崑臺眞人（世傳富文忠公爲崑臺眞人）語樂全先生（張文定公自稱）曰吾求頤生之道而得簡易者焉吾於子之後（三更三四點至五更以來皆可）披衣蟠足而坐（牀上擁衾亦可）或東向或西向扣其齒三十有六握固以

調其元氣握固者何也吾以左右拇指其三指之文或以四指總握其拇用左右手以拄乎腰腹之間者也於是元氣既調其息微微其腹若虛則閉息焉閉息者何也吾先瞑目靜慮使心源湛然則閉其口鼻勿使氣出焉內觀五藏六府三元九宮與夫肺之白肝之青脾之黃心之赤腎之黑然則何以知之哉吾爲五藏之圖而日觀焉則知之也詳矣於是想吾之心爲炎火其光洞徹入臍之下此吾之丹田也俟乎其腹滿其氣極其徐出其氣勿使耳有聞焉息之出既調則以吾舌攪乎唇齒之內外漱鍊其津液焉鼻之有涕吾亦爲之漱鍊此眞氣也久斯甘矣方其漱鍊而未可嚥也復如前閉息內觀納心之火於丹田

調息而嗽津焉如此者三則津液滿矣俯首而嚥以氣送之至於丹田吾之用意必精猛使津也氣也谷谷有聲入於丹田復如前爲之凡閉息者九嚥津者三而後止乃以左右手熱摩其面及其四體復以左右手摩其足心足心屈折使涌泉之穴上徹於頂門於是臍之下與其腰其脊亦徐摩焉澳然汗出可也喘不可也次以左右手熨於目於面於耳於頂皆極熱焉則按捏其鼻梁左右或五或七櫛其髮至於百散髮而寢至於旦久則有功二十日而效見矣惟習閉息持久爲難焉吾用脉候之五至者一息也吾能閉其息至於百有二十至而開則蓋二十餘息矣然不可强閉以亂其氣或奔突而出斯乃爲害也暮不

可多食使其腹寬而虛其氣得以回轉焉晝之時亦數瞑目內觀漱鍊其津液而嚥之熨摩耳面以助眞氣淸淨則功易成矣然世之害道者有三焉一曰忿躁二曰陰險三曰貪欲學道者其戒之

仇池先生蘇子瞻自號云曰已饑而食未飽而止散步逍遙使其腹虛當其虛時卽入於定無晝夜之限焉寢也坐也皆可以爲之矣惟在攝其身如彼木偶焉視鼻端之白數其息之出入綿綿若存用之不勤至於數百則其心寂然其身兀然與太虛同於是不待禁制而不動矣其出入之數也或至於不能計吾則與其息俱出俱入隨之不已則一息自住不出不入矣於是其息或從毛竅之中八萬四千雲蒸霧散而諸疾除矣故養生者必以胎息爲本然亦乾乾乎其艱哉夫不閉其氣任其出入則眇綿滉漭近無卓然之功或望其兀然自止蓋未之有也閉而留之其息不過乎三十五十則奔突而出雖有微陽生於下丹田其猶爲稼於湯世亦終一溉而後枯非度世之道也吾嘗聞諸孫思邈曰夫欲和神氣者必於密室扃戶榻安而茵厚其枕之高二寸有五分於是正身偃卧冥心閉氣於胸膈之間而以鴻毛置於鼻之端而不動經三百息焉則目無見也心無思也如是寒暑不能侵蜂蠆不能毒其壽三百有六十歲隣於眞人者矣吾默而深思其旨曰夫閉氣於胸膈使息之出入動而不動氣

氤縹緲若熏爐之煙烹鼎之氣出入自如無呼吸之者此鴻毛可以不動矣故心不起於念雖過乎三百息斯亦可也吾嘗臥而爲之如其方焉以意守其氣於胸膈之中吾欲吸也則微吸焉吾欲呼也則不得呼焉而任其氤氳縹緲微微自出出盡而氣平則又微吸焉如此其出其入不絕而鴻毛可以不動動亦微矣吾俟其動則益加意以勒之使不動而後止也吾雖勒也然不閉也其息至於數百則其出者加少其不出者加多內守充盈血脉通流上下相灌輸而吾之養生之理得矣

仇池先生曰昔鄭子產有言火烈人望而畏之水弱人狎而玩之翼奉以爲北方之情好行貪狠南方之情惡行廉正廉正者

君子也貪狠者小人也吾於是有得焉夫火者心也水者腎也烈則生正矣弱則生邪矣故五藏之性心正而腎邪雖上智之腎不能不邪然而不淫者腎聽命於心也下愚之心亦正矣然而常淫者心不能爲政也知此則達鉛汞龍虎之理矣鉛者氣之謂也或趨或蹶或呼或吸或執或擊故凡動者皆鉛也肺實主出納焉故肺爲金爲白虎汞者水之謂也唾涕膿血精汗大小溲凡濕者皆汞也肝實主宿藏焉故肝爲青龍古之眞人謂內丹者皆曰五行顛倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生世未有知之者也方五行之順也則龍出於水虎出於火死之道也心不爲政聲色外誘邪淫外發壬癸之英下流而爲人

或爲腐壞是汞之龍出於水者也喜怒哀樂皆出於心喜則攫拏隨之怒則毆擊隨之哀則擗踴隨之樂則抃舞隨之動於內而氣應於外是鉛之虎出於火者也皆出而不能返故曰死之道也眞人者於是敎之逆行焉此何道也孔子曰思無邪無思而非土木蓋必有無思之思焉無思之思者端正莊栗而不放逸是爲戒者也戒則生定定則出入之息自住出入之息自住則心之火不復炎上矣火在易是爲離離者麗也必有所麗未嘗獨立焉蓋水者其妃也火既不炎上則從其妃矣水火合則壬癸之英上流而入於腦溢於玄膺若鼻之液不鹹則非腎出者也是汞之龍自火出者也長生之藥內丹之萌其無過於此

矣陰陽之始交天一爲水故人之始造形者皆水也五行一曰水得暖氣而後生是以二曰火有氣而後有骨是以三曰木骨生而後堅物之堅壯者皆金氣也是以四曰金骨堅而後肉生土爲肉是以五曰土方人之在母也母呼亦呼母吸亦吸口鼻自閉而以臍達故臍者生之根也汞之龍出於火流於腦溢乎玄膺必歸於根焉心火之不炎上而從其妃是火常在於根也故壬癸之英得火而自堅達於四支溢於肌膚而曰壯其究極則剛之體也是鉛之虎自水生者也龍虎生而內丹成可以長生不死矣於道猶未也

鴻濛子高象先嘗至廣寒宮於是玉宸君使見於西華夫人夫人

按以道要曰眞一者在於敲乎戊己之門其中有金子焉是黃芽之根萬物之毋也毋得其父而爲鼎釜於是日月魂魄交感一浮一沈其珠自飛至於崑崙之上者必馮諸罔象而求之旣得之則歸於絳宮藏之肌膚紅矣鬢髮黑矣蓋九十日而丹成焉昔者魏伯陽作參同契所謂萬古丹中之王也其首曰乾坤者易之門戶也乾道爲男坤道爲女而世不知所謂眞陰陽者乃茫然而求龍虎焉日者離也月者坎也日月陰陽相啖吞者也金烏死玉兔生故萬物生者周天地之感也天地相盪男女合矣四象五行於是近輻輳焉晝夜屯蒙者發乎自然者也非孜孜視乎火之候者也或曰臍之下者太一之宮也先想神爐

在乎其內次存眞火炎乎其中於子之時起採日月投於其鼎以吾之津液漱下於丹田是爲神水焉十月脫胎而生嬰兒

正一先生（司馬子微）坐忘歌曰常嘿元氣不傷少思慧燭內光不怒百神安暢不嗔心地清涼不求無謟無曲不執可圓可方不貪卽是富貴不苟何懼公王味絕靈泉自降志定眞息自長氣漏形歸厚土念漏神趍鬼鄉心死方得神活魄滅然後魂昌至精潛形恍惚大道偶於混茫轉物難窮妙用應化不離眞常造化若知規矩鬼神不測行藏節飲節食少寐便是眞人坐忘

高子（名象先）曰瞑目蟠足以左手抱臍之下右手附胷之左右復想丹田使其炎如火是爲玉女抱臍者也至游子曰抱元守一

乃養生之至要也其名有九一曰一字氣二曰黃河逆流三曰肘後飛金晶四曰河車般運五曰返本還元六曰囘光混合七曰五氣朝元八曰一撞三關九曰三田往復

至游子曰吾有修命之宗世未之知也上納於氣下勿泄於精於是運之與玉池之淵相合久而斯為丹矣斯吾之性命也無他焉神也息也氣也一物而三形者也心存乎妙意存乎玄臍下之氣沖沖其動以育丹田谷神不死者胎息也沖虛子曰其心死矣然後能抱其一含其氣鍊其精輔其神全其形故死其陰者生其陽則神生道成矣高象先曰崑崙之巔有玄珠焉惟罔象能求而得之歸乎絳宮則其膚渥丹其髮再黑而北極刊

其死籍矣

杜芊曰有鍊金丹之方迴流補腦之訣吾嘗日與正坐候其氣定焉口吐其濁者三五焉密閉地之戶勿使之通然後鼻吸其清焉其入息以九其出以六時數數作焉則妙矣如津液之生則赤龍耕於左右者三十有六焉及其滿口鼓其氣而虛嚥者九以其氣送於丹田徐引其氣出焉久則有功矣吾嘗正坐候其氣定焉鳴天之鼓三十有六焉單絞轆轤者二十有四焉跪而首至於地以其手擦夫腎堂三十五十而至於百以漸加焉鼻隨引其氣出於是左右互相摩至其熱以熨外腎其數至於百鼻之中氣滿則徐放之其行之也於子之後寅之初此祕精

逆流者也

徽宗嘗問於李傳宣和初爲太府卿曰爾有内丹之方試爲我言之傳對曰内丹之要在乎存其心養其氣而已閑邪所以存其心也内觀所以養其氣也存其心養其氣則眞火曰炎矣神水華池日盛矣可以上下與天地同流焉天之道運而不積者也聖人則而行之簡易則天地之理得矣夫人所恃以生者氣也氣住則神住矣神住則形住矣審能如是則長生久視其自茲始乎觀夫寒暑往來日月運轉天地之所以長久者也吹之噓之呼之吸之吐故而納新眞人之所以長存於世者也丹元子曰形以神住神以氣集氣者體之充也形者神之舍也故氣實則盛矣虛則衰矣住則生矣耗則絶矣氣也者廣成子所以保之煙

蘊子所以鍊之也然則一言而盡保之鍊之之妙者其唯之納乎故曰一嚥二嚥雲蒸雨至三嚥五嚥内景充實十嚥九嚥心之火下降腎之水上升水火既濟則内丹成矣可以已疾可以保生可以延年可以超升於是有進火行水之候者其樞要也子之後午之前者進火之候也五夜之始陽之盛者也尤宜於進火焉居榻之上或南向或東向握固蟠足合目直腰而坐澄心靜慮内觀乎五藏仰首合口引鼻之清氣至其極也則直腰而嚥焉一嚥則縮其穀道一縮再引再嚥再縮至於再至於三若其氣極而不能止也則俯首開口以吹之勿使耳聞其聲如

是者三是爲一候待其氣調而後行水焉取鼻之涕口之液集而爲一多益善矣及其百潄既熱而甘則仰首出胸於左顧於右盼於正坐各一嚥焉分三嚥而下內想至於丹田凡嚥也亦縮其穀道焉如是者一是爲一候水火之功於是乎畢矣是道也奪天地之造化行之之初則臍之下如火所焚飲食增矣四支健矣及其久也白髮返黑墜齒復生精神全矣歸於嬰兒則寒暑不能寇鬼神不能侵也

徽宗曰善會稽千歲沙門曰吾有七氣之訣一曰叩叩齒七過以集其神心中作觀每一叩齒而念一星星者魁魡魋魆魓魒魖二曰托托者先舉左手如托百斤右手亦然各上下十八過

三曰張張者先引左手如挽弓挽弓已則以足張弩右手及足亦然各十八過四曰摩摩者摩左右手熱以摩其耳謂之發水次摩其目各三十六過謂之發火次摩其面以及其身中五曰搖搖者以左右手叉腰盤足而坐左搖二肩背甲右亦然各十八過六曰揩揩者以左右手相揩熱以揩二一腎堂使熱七曰潄潄者潄之津液滿口方嚥之三過然後以左右手相揩熱以摩丹田而無數象山子曰服元氣者可以通九竅百關而流布焉積之久斯有功矣凡欲服氣先靜其心左右導引通暢使夫百節調和然後握固閉口鼓頤開牙努腹直然嚥之則流利矣每九咽是爲一節四九三十六嚥是爲中節其得三百六十嚥是

爲大節夫服之者不以時焉惟鼻之氣任其出入而口則嘸之若先體冷則須暖氣若先體熱則須冷氣此元氣者日服三五十嘸以至於百斯能助陽氣消食而駐顏鬒髮而堅體矣若夫其首昏熱則重掌掩口用力呵之五十過則瘉未瘉更爲之（此服氣者宜服地黃酒引氣欲服時候食消乃服之）

至游子曰吾聞古先至人有度世鍊形之法焉其要曰於子之時一陽之始生者也披衣握固扣齒三十有六收視返聽內存五藏之所在下腭舌順絞焉隨口轉者三順絞者三自然津生於華池其漱滿口而三嘸之經於華蓋與夫心也肝也脾胃也如此者三則想胃之間白氣二道復觀於二腎自腎之間二道白氣出於夾脊絞以轆轤上入於泥丸於是由其面門而至於腭則神水盈於口矣如此者三爲一嘸焉由於中丹田以心包焉送於下丹田而止如此者三交發其火以焚乎下丹田所納之神水如此者九是爲一過以津之數九九則八十有一也自子而至於午可以行矣久則功斯見焉於是有黃河逆流之勢何也項之下咽喉之畔有二脉焉此長生之路也以手捏其二脉其數二百左右腕之下有二脉焉此四象之周圖也先左次右以手按之各五十焉二腿之中（肶脖也）有二脉焉此金關玉鎖也二溪也以手按之其數八百焉二臁之邊（腳臁刃也）有二脉焉此太乙之路也以手按之其數各二百焉日勤行之功斯見矣於

冬至之後則先其重後其輕焉夏至之後先其輕後其重焉

至游子曰吾嘗聞日月交飛五行之眞造化焉夫土生金金生水水生木木生火火生土生者其母也受生者其子也土剋水水剋火火剋金金剋木木剋土剋其夫也受剋者其婦也腎者水也在於下者也心者火也在於上者也肝者木也在於左者也肺者金也在於右者也脾者土也在於中者也故五行生剋之理惟在於人以其氣相傳自腎爲始焉腎之氣傳於肝水生木者也腎之氣足而肝之氣生以傳於心木生火者也肝之氣足而心之氣生以傳於脾火生土者也心之氣足而脾之氣生以傳於肺土生金者也脾之氣足而肺之氣生以傳於腎金生

水者也肺之氣足而腎之氣生周而復始以氣液相傳心爲始焉心之液傳於肺火剋金者也心之液至而肺之液行而傳於肝金剋木者也肺之液至而肝之液行而傳於脾木剋土者也肝之液至而脾之液行而傳於腎土剋水者也脾之液至而腎之液行而傳於心水剋火者也腎之液至而心之液行亦周而復始凡心之液不得腎之氣則不行矣腎之氣不符心之液則不生矣液行乎夫婦氣傳乎子母木寄金鄉金藏木位返覆顚倒相剋相生者也吾始行氣之中求乎眞水水之中求乎眞氣眞液內合於眞氣而煆鍊焉以陰留陽以陽消陰留形寓世則鍊質成形可也脫質升仙則鍊氣成神可也是道也月之上定

盛衰焉日之上識陰陽焉時之上審消息焉候之中用其數焉之中見其像無差直事之神區別五行之理於是可以入希夷而成大功矣

至游子嘗歌金丹之詞曰用物之精養物之華集我丹田我丹所家我丹伊何鉛汞丹砂賓主相守如巢養鶵種以戊己耕以赤蛇育以丙丁灌以河車乃根乃珠乃蕊乃花晝鍊於火赫然彤霞夜浴於水泣然素葩金丹自成曰思無邪

至游子曰何以致華池之水乎吾聞卷其舌以舐於懸噰行之浹日舌之下其筋急而痛吾以漸馴致焉使舌之尖及於懸噰則致華池之水莫掠於斯焉

至游子曰日月有飛騰之法何也大坐凝神定氣以左手抱臍之下右手握固於股之上想乎大煙焰火以焚其心炎之焚其肝其肺於是鼻微放其氣使通焉少選復想其火下焚於丹田候其極熱則晝想日之光夜想月之光無則不想可也焚心之時宜少焉焚丹田之時宜多焉炎之立其膝左右手抱之使其熱周於身熱極則止其行無時吾飽食則運火可使之立消焉何也垂手斂足動搖其腹收氣偃身候其氣滿則曰身焉於是火上炎矣

至游子曰吾欲三宮升降何道也吾收其足以左手之中指拄乎下脘下脘者在臍之上者也以右手爲真武之印揑鼻之息

使其氣滿則微放焉如是者三至游子曰舒左右足垂左右手取其氣滿則仰身後偃如此者五是爲五氣之朝元者也

至游子曰摩吾之手至於熱則以左手抱臍之下用右手以助之於是蟠膝而坐瞑目以想心之液下於腎腎之氣上於心往來上下行之久則臍之下其炎如火是爲丹田之基也

至游子曰蟠足疊其左右手抱其小腹於是以其鼻取西方之白氣七嚥焉次而取南方之赤氣三嚥焉次而取東方之青氣九嚥焉次而取北方之黑氣五嚥焉於是南向仰首取中央之黃氣一嚥焉是爲五行之眞造化也

至游子曰以左手之中指拄臍之中也（臍心）以右手兜其外腎以中指抑其尾閭於是想日月交降於丹田俟其氣滿則微放焉

如此者三催火者也是爲日月交飛焉

至游子曰仰掌上舉以治三焦者也左肝右肺如射鵰焉東西獨托所以安其脾胃矣返復而顧所以理其傷勞矣大小朝天所以通其五藏矣嚥津補氣左右挑其手擺鱓之尾所以祛心之疾矣左右手以攀其足所以治其腰矣

至游子曰挺身仰臥靜慮閉氣置手腹脅之上踊身而起以振足趾復倒復起微出其氣以多爲勝

至游子曰兌者七也少女也肺也主於意其意動則思故數降氣魄則性熟矣至少男合則忘精矣坤者二也地也小腸也曲

汀之神不可以度焉升土母於坎而與此合則鍊液而成丹矣乾者六也天也金也父也大腸也腎之宮在於坎其應在於乾腎能與艮合者也扁鵲曰大腸者魄門也能鍊其氣則中土自應矣中土者脾胃也此黃道鍊氣之說也離者九也心之火也中女也主於神其神定則超於空洞矣亂則失數恍惚矣故九之數要在識乎三五一二八然後與九三合焉於是諸脉運乎五液使之上升合則化神矣其中之法器能升神洞氣入於紫府而見道者也坎者一也腎之水也中男也一者是為精之數焉九者其恍惚也一者其杳冥也合則數失矣極則精漏而為魄降而成鬼矣當其未極可以制之為發用焉巽者四也風也膽也長女也其主衆畏之可以制伏其衆者也艮者八也山也其體木也鬼門也少男也膀胱也凡氣至於此十死八九為子之後數湊於彼矣若夫修鍊之士未言其道初以術至於精中以精鍊氣可以禦意於精至魄其欲之魂從於心於肝於脾於肺於腎五液下降其極也化而為鬼歟震者三也雷也其體木也肝也長男也能使性定而氣升者歟其要曰金風吹起於坎中之陽則精神昌矣十有二時行之不已斯至於仙歟然吾身吾體縷數焉其上曰頂次之曰紫府也耳也目也眉也鼻也口也次之曰元宮則洞上道也次之曰咽次之曰重樓次之曰會厭心次之曰脉次之曰心則氣母也膈中法也次之曰肝膽次

之曰脾次之曰胃胃之繫曰小腸小腸之繫曰膀胱膀胱歸於腎則心之絡也小腸之左曰大腸次之曰下術是之謂一氣之圖焉

至游子曰善乎上清紫文之言曰吞日月之氣與其光焉是爲赤丹金精石景水母者也其法於日之出也東向扣吾齒者九瞑目握固而想五色之流霞俱入於口於月之出也西向叩齒者十瞑目握固而想其中五色精光俱入於口月光之中有黃氣其目之瞳是爲飛黃月華玉胞之精吾能修此則奔入於日月爲仙矣至游子曰上清紫文之言其微矣吾申論其粗焉平旦立於空曠之所望乎東方觀日之出視其色光氣象至於畧

曰而熟矣於是寅漏之下三刻之後四刻之前小坐於榻東向疊膝其手握固開天之門（天門者兩鼻竅也）閉地之戶（地戶者口也）臨（去聲）日以想太陽始出之氣以鼻引之以入於口俟其氣滿則嘘嚥四十有九轉焉極力嚥之想其至於丹田扣齒者數通是爲服日精一圓修初地者可進三圓至游子曰此日精也復有九還之方於子之後午之前東向十有二漱交其龍虎可以服日精一圓（謂之紅圓子）夫自子至巳者所謂六陽之時也東向吐鼻之左右竅取其清氣使滿口焉於是內想非青非黃非碧非綠如太陽之色光凡二漱則左右掌一摩焉左手者龍也右手者虎也其漱至於十有二摩之數亦如之左側其首而嚥焉旣已則以左

右手摩其面其耳者各三焉是為一圓一則為陽二則為陰其陽則左噓其陰則右噓其初則日服三圓三旬有一日則進乎五圓五旬有一日則進乎七圓焉嗜欲未除則進乎七圓可以止也夫尾閭未禁氣泄不收殆難以實其腹矣必七旬有一日則進乎十圓服至於二十旬其溲赤水此九蟲積惡之去者也於是可以服月精矣月之二日午之後子之前者所謂六陰之時也西向其法如前損日精至於五圓然不得棄月精矣（謂之白圓）子其行至於旬有六日其補至於二十旬則不用月精而專用日精矣其五圓先服其四後以其一送於丹田一月則日送一圓二月三月四月五月則月加一焉至於五圓則常以鏡照其

形而思腹之嬰兒而似其形七月八月則不食不飢十月則處於靜室思出天門瞑目不得視視或悖焉踰於三年可以視矣而不可遠離其軀至於二紀出外了然於是用般運之法存心之氣入於下丹田自尾閭上背入腦若風雨之聲矣其砂落於面其味甘不可棄也斯可以滋榮五藏者也

至游子曰戌亥之時瞑目靜心而端坐使鼻之氣微定焉於是存想噓津困則就寢時至於子則南向或東向端坐內絕思慮其鼻行一口而存於心少選復行一口同前一口之氣而噓送至臍以左右手輕抱其臍輪亟縮穀道復行一口逐前二口之氣候過於臍而復縮焉微脅其腹候火行於臍之下而熱矣腰

胯徐徐向上升舉俟氣過尾閭則腰胯俱熱於是出其胸臆而緊帀靠其二夾使定焉勿令虛陽先起俟火之氣悉至於夾脊則開夾脊雙關亟仰首縮頸向天勿令虛陽先起俟火之至亟點首擺頸使火至於髓海如此而後引而過於天門踰十二重樓以至於絳宮入於丹田此起火勸陽關者也

至游子曰自辰巳至午之前靜坐瞑目屏思慮其息微行則滿口生津勿吐勿嚥以壓定眞龍勿使上升焉其鼻微引以搐起其眞虎脅其腹勿使下降焉腹不可放也俟其氣滿則微放焉而不可放走焉於是復微行使津滿口盛而不盡其初咽乾其次心沖俟其通暢分爲三以嚥之如此者或一作焉或三作焉

是謂元珠者也

至游子曰或問宴坐亦有法乎曰有之吾先以左足加於右膝之上而舒其右足焉左右手握中指之下其第二紋少時以左手摩其左脅者六十有四復以右足加於左膝之上而舒其左足其握固如其前以右手摩其右脅者亦六十有四於是蟠足而坐以手摩其臍之上者左右各三十有二先摩左右手而後摩其腎堂摩其左右肩者三以赤龍撞其左右頰者各有十四撞上下唇者各七撞中齒者七轉舌而攪者三液來則擎於口中定其息者頃焉以左右手揑鼻之竅先嚥火者三不得使水下焉然後分其水爲二揑鼻之竅作聲而嚥之此宴坐之法也

至游子曰蟠其足而坐以左手兜其外腎右手握固微通其氣於是想其火焚其心以及其肺其肝俟其熱復想其火下至於丹田次想至於尾閭提其身俟其過焉次想過於上關微俯其身向前則入於泥丸以至於頂至於腦由天庭而下復至於心於肺於肝於丹田如此者九此還丹九轉者也

至游子曰多出不如少出少出不如不出一呼一吸不能留卽天地之氣反爲所盜或者以嚥氣爲胎息或以數息或以閉息或以忍息或以減息未爲究竟必也內氣不出外氣不入神能馭氣鼻不失息上至泥丸下至丹田二氣上下升降無窮佛家謂之胎息道家謂之太一含眞氣儒者謂之養浩然之氣殊途

而同歸也

至游子曰吾將擒制金精蓋有法矣擇子曰於寅之初正坐東向左按膝右按股鼻引口吐者二十有七乂手扣腰而點首者七俟其氣溫然而暖則泥丸之元氣入矣左右手互相抱用力東之者三次舒其左右足平附於席以左右手齊攀其足指如此往來者七次左右按如其初坐而休息焉左抱其右乳而舒其右手背視如怒擊者七右抱其左乳如其前焉吾行之在乎精一而無間斷於是乎相繼爲玉女舞雲枝者十有二左右按之復如其初焉乾嚥嚥津者各一行之至於五五之日則精氣運行周於四體進而不已可以長生

至游子曰或南立或東立撚紙塞於鼻之左右竅欲嚏則徹之曲垂其左右腕開之向後如鳳張翼復向前掩抱者三左右手擧其袖掩其口其鼻點首者三次左極其力搖肩者三右亦如之次左右手相叉翻指向其面俯地覆手如兜抱重物擧至於口者三次踢其左足至於臀者三右亦如之左右手抱其丹田極力於鼻以擂其氣而嚥焉入於下丹田者三俟其息調卽止行之無時惟數數然爲妙焉

至游子曰修身之道有五一曰長生火降心氣至於丹田而後提縮二曰太一含真氣肺心肝氣皆至丹田而後提縮三曰玉女分胎以右脅側臥置外腎於股之外勿近於熱以防氣走四

曰肘後飛金晶肺心肝氣皆降於丹田左右轉各八十一五曰開天門閉地戶撞三關拳其手足用意以想乎夾脊之雙關於是黑氣纏乎赤氣上於泥丸吾則點其首者數焉然三關者閉之亦有道矣擂其鼻微脅其小腹則心自提起精自逆上脉亦停偃於是乎上關斯閉矣

至游子曰古先至人有噓呬呵吹呼嘻之道焉常於子之時趺坐定息以其鼻引其腹俟滿焉呵者三呼者十有二嚥津者三卯之時東向呼者十有二呬者七嘻者十有二嚥津者三午之時南向呬者七吹者五嘻者十有二嚥津者三酉之時西向噓者九呵者三嘻者十有二嚥津者三噓者何也左右手握固握拳

也

張目上視而後噓焉呬者何也左右手抱其膝仰面而後呬焉呵者何也交左右手以抱腦後仰面而後呵焉吹者何也仰臥握固而後吹焉呼者何也垂左右手安前抱脾而後呼焉嘻者何也仰面平坐而後嘻焉肺應於氣輪氣輪病或如雲飛翳日俄復明與大府風熱而祕者呬可矣脾應於內輪內輪病則脅腫痛與脣焦者呼可矣喉之腫者嘻可矣腎應於水輪水輪病則視一物為二覩太陽如陽水與臍之下冷者吹可矣心應於血輪血輪病則努肉侵睛與夫膈之熱者呵可矣肝應於風輪風輪病則望風淚出視則霧煙生者噓可矣

至游子曰吾嘗聞三火之說民火者外腎也日落之際收民火

二十七次聚水三十六作一口嚥至丹田中微著力搐外腎一次茲乃水自上而下外腎民火自外而入水火相濟也臣火者內腎也當行煮海於戌亥之交先以左手兜外腎右手搓臍下引起臣火煮丹田使陰消而陽長左右兩手各行八十一為一通君火者心也亥後靜坐以心意遶丹田先左後右各旋轉八十一而或三百六十而乃心之君火下降與內腎臣火民火相合三火聚而結丹謂之周天火候至游子曰日用寅午戌之時取火焉居於靜室施厚茵於榻疊足南向而坐以左右手兜抱其腎掩於臍輪之下澄湛其思慮內外自如然後端想其臍輪之內有物焉其大如彈丸其色如朱橘皎如白日使鼻中所入

之氣甚微其息息存入於彈丸之內一念或萌則抖擻精神應時滅之復端想其彈丸使所入之息常存入其中漸覺臍輪溫暖稍稍如火卽叩齒九通漱津液滿口者九過每嚥以意送入彈丸之內然後行起火之法叩齒九通嚥津九過也九口卽閉氣三口乃摩左右掌使極熱先摩目尾數過次摩其掌熱以摩鼻數過次摩其掌熱以摩左右耳數過次摩其掌熱以摩面及頸使熱然後左右閉氣各開弓者三過若日獨行此法亦能使八邪不干面目光澤而形不衰所謂小鍊形者也夫取火必於三時者何也寅者火之長生也午者其帝旺也戌者其庫墓也行之可以除陰氣長陽神矣久之純熟則十有二時之中常為之

自然思慮澄徹而不昏處於闇室而內外明曰此丹成神全氣足之驗也眞氣充足則神氣清爽絕食而不飢吉凶未至而前知此道成之驗也百日痼瘝矣二百日臍下堅實氣力盛矣三百日精氣凝結而成丹矣行之之初漸加精進約半時辰然後漸漸長遠乃加精進至於純熟下功則覺溫溫然而熱內視歷歷見其彈丸然後氣液和暢神識端守而不失使所入之息收於彈丸之內兀然不知其所存所謂息隨胎結胎隨息住此丹成之驗也行之既久忽然不知我為我物為物物我俱忘體如虛空其身通熱汗出此胎仙已就之驗也如有疾病卽閉氣數口汗流而止復行起火之法其疾自除矣

至游子曰或謂初地修進四法並行何也曰一日有四時應天地陰陽之數焉天地四時者春夏秋冬也日月四時者弦望晦朔也人之四時者子午卯酉也子之時心氣入於腎其火在下於是腎中之眞氣升矣卯之時眞陽隨陰氣勝而至於腰少復入於本位分陰陽二氣前後焉男以後爲左者也女以後爲陰者也當用升火散氣焉午之時腎氣入於心於是陰自九天而降至於咽膈之上分前後而行焉酉之時陰氣殺物而陽氣弱矣當用聚氣養陽而助其陽也故四法者一日之用也夫亥子丑者陽氣方生欲升一陽之眞氣仍然坐達旦不得大聲劇言可與人語不可與人言自言曰言答人曰語與夫應接之勞是夕子之時止勿行功

至於雞鳴則復行焉可也如日南至之前一夕不得一陽之眞氣卽於日南至之夕及次日小至子之時再爲之如南至前一夕已得一陽後於南至小至爲之亦住不必坐至達旦凡氣者日南至則起於涌泉焉十一月至於膝十二月至於股正月至於腰其名曰三陽成者也二月至於膊三月至於頸四月至於頂五月之後其陰亦如之故學道者宜於四月十月絕嗜欲以避純陽純陰之用事也至游子曰端坐閉目令心爲姹女腎爲嬰兒先使腎溫熱發起其火上騰次以鼻引淸氣想天之風氣者九過送姹女隨龍火出交於下見嬰兒嬰兒復上升見姹女如夫婦交合焉此龍虎之運用也鼻引其氣閉口瞑目正坐左右手抱外腎鬱透熱乃以心意抱

腎上逆送之又引氣急想其心如姹女交腎而合精復想腎爲男感而交合上下十五過則著身將其精逆上入於心復令心血降下如此上下者三七過然後收入於脾宮鑠之所以黃婆是爲三姓同居在心之下臍之上其大如環次用六陽之火鍛之六陰之水灌之晝夜行九一運用之訣焉故心動則肺肝膽小腸俱動以助乎心焉腎動則外腎膀胱大腸脾俱動以助乎腎焉然則心腎者俱修眞之主乎

至游子曰三魂曰爽靈曰幽精曰胎光七魄曰尸狗曰伏矢曰雀陰曰天賊曰非毒曰除穢曰臭肺三元神其名來育其長七寸胃神其長三寸有半泥丸神在二眉中卻入三寸其名帝鄉

絳宮神在心之中其長一寸丹田宮在臍之下二寸其名谷立心神其形朱雀其長九寸其名煥陽肝神其名童子爲二玉女其長九寸膽神居膜之下爲玉童執戟其名龍德其長三寸肺神其名皓華其長三寸爲玉童執兵脾神其名寶元爲三童女其長七寸三分腎神其名元眞其狀如白鹿而二首其長三寸七分九蟲曰伏蟲其長四分羣蟲之主也依腸胃之間能變成諸患曰蛔蟲其狀如蛭其長四寸善令人腹鳴曰白蟲其長一寸生子孫乃至四五尺能殺人曰肉蟲其狀如爛杏善令人煩懣曰肺蟲其狀如蠶善令人咳嗽曰胃蟲其狀如蟇善令人嘔逆吐喜噦曰膈蟲其狀如瓜瓣善令人唾曰赤蟲其狀如蛭善

令人腹鳴曰蟯蟲爲疽爲疥爲癬

太還丹篇 生而不生長生之門 死而不死歸道之根

元君曰太陽元精生其不生者也太陰元精死其不死者也生不生者長生門也死不死者歸道根也太上曰太陽元精何謂墩元君曰陰陽變化而生五行五行相生而孕靈化何者上之精生靈液靈液之精生白金白金水之精生赤明靈砂靈砂之精生太陽之光太陽之精生元氣元氣生神明神明者道之門也故太陽者元陽之謂也始孕乎白金水之胎而爲赤明靈砂之門以合元氣通神明順陰陽返五行於是元精自生夫子立曰其要曰太還丹夫所謂大還丹者日魂月魄之所致也自南

方之火位襄化北方壬癸之中歷涉五行色含五彩功齊於天地難測究矣其方十有二以象乎一歲其一曰華池玄元始生之氣造化天地之象三五之數雄雌清濁未分潛龍之位也君子守道俟時而得之者其鼎爐焉經曰知白守黑神明自來是知玄爲萬物之母聖之所秘也其二曰白金黃芽蓋自華池鍊金花者也凝結而爲混沌屬乎丹衣之初地玄關未啓陰從虎陽從龍艮力三旬而伏離宮九轉而歸於是乎爲白金黃芽非五金八石之化也其由乾坤結精太玄流液感氣而成譬夫父母傳氣而生者耶故吾之至藥坎之男離之女情性相依結氣而爲之矣其象易之九二見龍在田者也其三曰五行大水生

木者汞也非世所謂汞也木生火者靈砂也非世所謂靈砂也火生土者神氣也非世所謂土也土生金者白金也非世所謂金也金生水者黑水也非世所謂水也金剋木水剋火土剋水火剋金土强乎四時之季各旬有八日爲之羅絡故五行生剋而成至藥焉故曰持歸天上而援以水中之金於是火盡三年之後九轉滐矣及日之夕玄鶴嗅乎清陰焉其四曰四象青龍也白虎也朱雀也玄武也青龍司乎東方木也汞也其干甲乙澄之不清撓之不濁近不可取遠不可捨如龍潛藏變化而無極者也白虎司乎西方金也其干庚辛得眞一之位至精之所致也故聖人言兌女爲青龍之婦是乃五行相生由是至精眞

氣凝結降伏而不動者也得其一則萬事畢矣朱雀司乎南方火也朱砂也其干丙丁聚液成龍結氣成虎其氣騰則爲天焉降則爲地焉故大丹者見乎火則飛矣朱雀之象也玄武司乎北方水也黑也其干壬癸老子曰上善若水非鉛非錫非石之類也所謂元精之神河車之神水者也生乎天地之先能柔能剛能育萬物吾之鼎必使四象具焉所謂四神丹者也四位成塵則復歸其舊主如水宮之獲獸金闕自爲隣矣結伴者情合者也因乎媒則道益親矣其五曰明乎鉛汞之眞鉛者坎結白而爲之也汞者離流液而爲之也於是乎河車之水離龍之火合焉因木以長養之則澄清而無涯矣故鉛中有金金中有還

是知黑水之中其生白金白金變黃金矣黃金變紫金矣其含五色其名曰大還丹何也白金者從鉛而出因水而生是以龍虎自東西而得變化以爲黃芽黃芽者依土而生得土之性故曰黃芽水與黃相雜月與黑相交故運扇黑日白月取其子母爲一體鳴鶴在陰之象也斯虎嘯龍吟物類相感者也故汞爲性鉛爲情二者相合爲夫謂自然之常道豈外之物乎其六曰日月乃天地之精藥之王也坎男也其象爲月離女也其象爲日日有踆烏陰之類也月有顧兔陽中之屬也白金產乎河車陰中之陽也汞產乎靈砂陽中之陰也其形質何如哉立而又立者也故日月在乎手造化生其身故左腎爲日右腎爲月艮

乃於離宮採藥送歸於坎戶玉爐金鼎而用八卦黑水河車般載砂汞此聖相傳賢相授者也其七曰明藥色藥之根與立水相生者也於是乎主白金白金變黃金矣黃金變紫金矣得白金者爲地仙得紫金者爲天仙此何道也一物而有五彩者也非世之藥以火養之以匱盛之無變化者也吾之藥者日月運乎至寶於子之時下功不厭其多惟六月不用火焉陽神光以其兆立矣陰律之中其潛輝矣識嬰兒者必搴乎姹女之帷焉故無麤不包無細不入垂象於天自生光明垂象於地則寃魂離乎塗炭垂象於身則形神升飛天矣其八曰九還七返九還者大而一年小而一月猶北斗之度晝夜周矣天降地騰生化

萬物自寅至申七返者也返而復至於坤九還者也夫欲進乎神仙必得乎三千有六百年之正氣而後可焉今舉以明大以一日之時十有二其六陽其六陰陽肖春夏陰肖秋冬於是一時者一日之象也一日者一月之象也月有三旬斯爲三百有六十時一歲之象也推而上之以十二時者十二月也三百有六十日其猶三千有六百年歟故人以十月而成身丹以十月而脫胎人道豈不相通也哉其九曰擇友君無友則喪其國臣無友則失其忠庶人無友則亡其家道無友則驟其眞得其友則擇曰之相生相生者何謂也逐其王氣者也一舉流珠則五彩明矣曰春曰夏曰秋曰冬隨其氣之王者則陰陽顛倒其事

先留矣其十曰金鼎金鼎者上應乎天中應乎人下應乎地天地相應人斯昌泰矣天傾地側萬物斯喪矣故易曰先天而天弗違後天而奉天時天且不違者主此道也夫所謂鼎者非所謂鼎也外方內圓形如雞子其大一寸從無入有是爲混沌造化之氣幽闕在其中央者也黃帝鑄鼎於荆山有尺度焉其高一尺有二寸其重七十有二斤其圜一尺有五寸其足去地二寸有半底之厚二寸其身之厚一寸有半其深六寸其蓋一寸有半其耳一寸其受物三升有半鼎之上天水也其下地火也四周有二十八宿焉鼎火不可修藥者其病有十焉草衣子嘗言之矣其十一曰太乙之爐斯乾坤爲爐陰陽爲鼎者也其象

五嶽月十有二支隨斗所建而立壇焉其壇三層其爐八門爐之高二尺其厚六寸其圍三尺有五寸其門之高二寸其濶半寸十有二支其周一寸故爐者鼎之城也不可使邪氣侵焉其十二曰華池之爐上有黑月下有白日及聚猴之坐從建子之月下功用火依八節以行焉立八門以應八風冬至朔風立春條風春分明庶風立夏炎風夏至景風立秋涼風秋分閶闔風立冬廣漠風於是八卦設位於外右月左日吾之藥三百八十有四銖一歲者三百有六十日二十有四氣也故日當二十有五銖有半參焉陰陽之氣及於冬至逢子之辰於後以起火焉至坤而終十一月者復也開驚門應生門是為冬至一陽生一兩一銖半六參一黍至於月終則陽生三十

二兩其龍猶潛伏焉大火一斤用三日小數則用火四兩而三尸自滅矣故曰白虎未能擒制伏青龍從此游翺翔此之謂也十二月者臨也開傷門應塞門至月之沒得陽氣六十四時是為九二見龍在田者也用火八兩大數三日陽生九二上有九五相應藥凝結者也故曰臨卦之中運青龍象春節氣雨濛濛海波漸高沖蓬島玉戸關牢避塵風配合四象歸戊己陰陽誰信有神功此之謂也正月者泰也開驚門應生門至月之終得陽氣九十六時是為九三君子進德修業者也陽氣下降雨水相交烹鍊太陽大數用火八兩行三日見境小數四兩用九日焉故曰泰卦方知二氣平鼎中眞藥甚分明龍吟虎嘯眞堪聽

電轉雷聲蟄轉驚春境漸生眞火降手摶日月入金城此之謂也二月者大壯也位居九四至月之終陽氣得一百二十八兩不可用外火者也故曰壺中日月添精氣鼎內紅蓮湧碧波側耳聽聲聞姹女嬰兒見藥便飾羅此之謂也三月者夬也開驚門應傷門位居九五至月之終得陽氣一百六十兩是爲飛龍在天者也大數以火二斤用三日小數四兩用十五日故曰制伏白虎非容易降伏青龍不偶然已沸鼎中飛紫粉看看火內化金鉛此之謂也四月者乾也開傷門應驚門至月之終得陽氣二百九十二兩位居上九用火二斤八兩其時火盛用三日小數用火四兩行十八日故曰調和氣候依時節五行鍛鍊入

元宮此之謂也五月者姤也開休門應生門其陰生一兩一銖半六參一黍陽盛亦然至月之終陰氣得三十二兩用火二斤行三日小數用四兩行十八日故曰離宮採藥付元神此之謂也六月者遯也開休門應驚門位居六二至月之終陰生四斤用火一斤八兩行三日小數用火四兩行二十一日故曰旋源海水聽更漏暗想紅蓮滿十洲此之謂也七月者否也位應於寅至月之終陰生六斤大數用火一斤行火一斤行三日小數四兩行二十四日故曰黃芽漸吐金花發白雪澄來海自深此之謂也八月者觀也開傷門應塞門位應於卯至月之終陰生八斤於是行丙火小數二十七日九月者剝也開驚門應生門

位應於辰至月之終陰生十斤用火八兩行三日小數四兩行三十日十月者坤也開休門應驚門位應於巳時爲六龍戰於野其血玄黄其道成矣至月之終陰生一百九十二兩大數用火四兩行三十日小數亦用四兩行三十日乾天門也坤地戸也乃陰陽之主乎起於建子之月月有卦積爲三百八十四爻此藥畢矣故自子至於巳純陽用事是爲陽求於陰水入於金者也自午至於亥純陰用事是爲陰求於陽水爲凝結其金消散而入於水者也是以水得火而騰躍金得水而潛匿斯乃相擒制而凝爲大丹者歟審乎歳月日大小之數陽生所得銖兩之多寡如爻動時開其門戸隨斗月建生殺有時不得踰越焉

元君曰此道也先除色境以逐九蟲三日而無夢七日而變童顔也

入藥鏡上篇 三章之妙歸於存神俱錄其辭各賾其眞

崔公曰沌混之始一氣生二儀二儀生三才三才者立則五行備焉其成八之數祖宗在三田之內者性是也性者元辰聚也性樂乎動故外隨境遷一生一死周而復始其可資而生者曰精曰氣曰神謂之三業聚而生者也夫根元者丹田之氣海也由夫男女精血合而爲一氣是氣者元氣也元氣不散則守之之妙也及其久也清虛以生神光神光盛者長生之苗也夫人衝衝然動者皆是氣也非神也從一念眞定者神之自性也審

於是斯能識氣眞念顯化通神矣吾身豈與天地異哉亦各得一氣而已爾氣散則神去焉氣止則神定焉吾其全之於五輪得之於五力歟何謂五輪曰吾之目也其白睛屬乎肺其黑睛屬乎腎黑睛中之黃與其上下則屬乎脾黃睛中之碧則屬乎肝膽大角則屬乎心者也何謂五力曰神之用在乎目而五藏連之取下田之氣海是根五力也此其外也內有五力取金剛之性焉在身五藏也五行也在色五色也在聲五聲也在天五星也在地五嶽也內明一行守之則神用在乎目氣在乎鼻定之之妙也火司南其干丙丁而爲吾之心焉水司北其干壬癸而爲吾之腎焉心者上之性也其要在乎覆下火而上之性火

不可發然火前不起則水必泄也腎者水也下丹田之用也因全腎以守氣海則根源成矣不守腎水則不成矣故水者下流也下流乃常人之用也水者精也能上用之則聖人謂之道矣心者神也腎者氣也神定氣和則眞人降焉以吾心爲鏡身爲之臺以神爲藥聚而爲足焉東者肝之神也用之在乎目西者肺之氣也用之在乎鼻故東西者神氣之和會成於還源返舊樸也神不足氣不和則眞人不降矣吾神與氣必也瑩淨內明內明者何也二物相守乎神氣也如是則神光曰用而莫知已之光也是以心如鏡焉其光攝物物不能攝光鏡者如目也如心也鏡之光非動也是吾之目動乎物也知此者識藥鏡之理

與物之互相攝矣心火何以爲鏡歟火者明也明者定而內明也內明則萬物明矣心者鏡之體也明者神之用也日用守舊不離乎心地者內明也明則不昧矣故在心守舊者也夫三毒十惡八邪皆起於心曰目曰耳曰鼻謂之六道神常從之夫能日用而守舊晝夜不遷其名曰定寂日用者神守氣聚而不散也神能通應則意之所至必成焉神定則晝夜周矣故神住則氣住氣住則神住神住則形在夫五行者本無生滅其滅則自吾之神氣失也五行者何謂也五藏之眞義也心之神肝之魂肺之魄脾之意腎之志聚而爲丹之用者也人之神在性性者火也火者散數也本元一斤四年散一兩四十年而亡十兩則

六十有四年而盡矣孰能聚而不散乎此吾之眞道也夫一切之物皆爲氣動而神未嘗動也氣散而神未嘗散也氣去而神未嘗去也生死者氣也神未嘗生死也夫能外觀乎物而內心不移斯法門之內應神之妙用者也必知夫實相者在不用之間不去不來湛乎定慧同天地太虛之渾渾焉心神定明矣元氣定固矣形精長生矣斯三田之藥靈也何謂三田上曰腦中曰心下曰氣海(臍下)其名三奇三奇者精氣神也三者全矣歸乎下丹田則骨髓實滿此造化之功也意解身達則眞仙之道也然見物而喜捨者心也氣者元氣也因和而得之因悅而散之故散則出自門聚則入自門神在目氣在鼻是以目者金剛之

門戶也金剛者眞性也氣者因形者也神定則氣住矣神見物而動見物而心不移者內定也金者萬物不能損可以集氣而固形者也夫吾有喜捨則神散而八邪入矣故心妄起二吾不可以虛起焉虛起則不甯而失之矣神也氣也精也更相爲體者也何以言之精者至生之物而無形焉藉氣而爲形在身而爲氣過乎尾閭而爲精精能定於自然則形何自而衰耶故曰精者人之命也彼能無漏者是補乎天年之壽而已爾如其用造化之理則眞精存矣眞形固矣眞神定矣此長生之道也今之人以心定其精而不能定其神以謂水滿而溢氣滿而動矣世亦知神氣定而爲鼎乎神從氣氣從神神能守氣則氣能生

神矣二者相守聚而成形是所謂鼎也故修丹者取自本元合而成形還入於元宮久而胎成化而成神其名曰蛻仙命也者繫乎玉衡在乎玉洞之間下曰有玉泉焉眞氣聚而爲精也眞精之氣出則爲人不出則地根不漏鍊之斯名玉仙於是下元不漏矣宜知所以運用焉逆流於雙關之道雙關者夾脊之二路也運氣朝於上宮上宮者腦也入於華池鍊之成霜達於碧海碧海者丹田也以興眞火煆之斯爲玄珠之胎焉然則玄珠者元宮之眞氣聚而爲精精復爲形玄珠久鍊則還童矣此黃河逆流之道非常道也丹田有實則外之事內先應焉後之事前先知焉於是上下通靈矣心者印也心不和則印不移心與

印者根也印者塵也絕其塵則證眞空之仙矣心可除而不滅則證數空之仙矣心與印不用則證空寂之仙矣心不用印印不用心心印解滅於諸塵凡聖無二如前之心法印不離乎心二者相持用若造化則證陽眞矣此鍊丹留形者也印者何也精也印定精生矣印絕精盡矣故印從心起心復生於印常人用心而不用乎印者也聖人用印而不用乎心者也不用心印則心妄散矣散者氣亂神去而精散者也及其心印定而精生則神清氣爽肌膚華潤目有神光無夢寐無囂妄無驚悸無恍惚皆精定而生者也此道也從心返印造精之象也夫能固精爲命基則精之中產氣以生神於是成胎而化眞形矣精者何

也神也神定則生精精極則生神互相呑而成乎一者也聚則生散則死神者何也氣也亦互相呑者也神動氣應氣動神返二者相乘斯化形爲純陽者歟然則人之相象隨精所化者也精守氣氣守神神守精此長生之道也身心不貪萬物不能繫況與之有爭乎其名曰退身萬物不能掛於心持此日用其名曰藏神於是取三元之藥靈而下火焉何以採藥歟神也氣也精也相守而和合焉一念而得三物何歸乎其歸根靜者耶神光何歸乎聖人則以歸丹常人則以歸空者也歸丹者歸心入意自靜其元神見物而不動惟以內定然吾神之舍有壞奈何崔公曰於是有大藥之法焉惟於丹田聚三氣以成形造化產

神心性逍遙自安矣此何道也駕河車朝玉闕投金精者也河車者北方之正氣也金精者腎堂也飲食入於胃其滓入於大腸其水入於小腸其氣主於丹田透於腦關以時有象於眞中隱約以灌乎腦中穿十有二徑以至丹田此返本還元命之基也於是開發關乎日月之道何也要會四事而後搖天柱定其息氣而用轆轤轉其氣以運之此還童者也方其至玉關而上朝以入於腦通乎上腭達乎鼻門而墜於舌之上其甘醍醐譬夫嬰兒之食乳猶能至於盛大而況吾之乳惡有不長生也哉亥子丑之時可以行火者也亥者十月坤之卦也坤者孕母之坤也老陰能及乎陽故曰萬物負陰而抱陽者也至子而爲之

則復之卦也純陰之極而返生陽者也此十有一月之候從其下一陽生者也吾於子之時行火謂之陽生自陰向陽是爲半氣交於腎宮者也丑者臨之卦從其下二陽生者也寅者泰之卦三陽既生承之以行功其可也火者無形也憑氣而爲之其光有神神假乎性性能變化故神者火也不能自見如火在木鑽之乃然矣鑽之法何也瞑目端坐定息澄心於是神定氣和其心至則火發矣眞火者可以鍊丹非理勿行焉巳午未之時可以行水者也巳者四月乾之卦陽極而陰生者也午者五月姤之卦一陰生者也未者六月遯之卦二陰生者也申者七月否之卦三陰生者也三卦者可以行水者矣應期而行則水自

其心而出何也心者根也能淸靜不動息止而神定則水亦自腎堂生焉上朝入於腦腭之二竅下入於口其味甘以心之水上朝於舌以舌左右攪之華池其數各十有八含口漱烹者其數三百有六十或不以多寡直身正立分爲三用力以嚥焉故飲氣嚥之以神送之至於丹田左右內沐浴漑灌於是靈源生苗然後可行大功焉凡行水者以十二之數每分爲嚥者三十有六六六者是爲三十有六水之數也寅申卯酉之時可以存神者也其道何也常守其舊一念不移存氣伏精守神定息應物而形勿逐於外境者也吾取象日月時焉然取年行不如月行矣取月行不如日行矣取日行不如時行矣時可以奪日之

功日可以奪月之功月可以奪年之功吾行之之時斯有眞人相助焉內外功行相濟千日無虧成眞人矣眞人者位法混成小果之仙者歟夫不明鍊丹之法而惟作寂守舊而或陽狂雖習成定然身死神去斯爲鬼而已爾神通主客不敢爲主唯爲客不敢進唯求退其日用也與物無爭如在變物之中神常存爲客而守其根基夫見物變以神用爲主而繫於物於是目也耳也鼻也舌也於其中而起六情則失其眞矣故修眞者常以神守丹田與命之根基此無他焉神和則守氣氣於是守精精於是守一不敢爲主矣此乃內外神定斯無起滅者也夫人因精而得神神因念而得命故命者在於精而已精者至眞也生

之物也有名而無形者也天地萬物皆是精之所生而積之以爲命其來從乎恍惚焉崔公曰天地生八卦八卦生乎十干故甲生乾乙生坤丙生艮丁生兌庚生震辛生巽壬生離癸生坎而戊己爲之配合中宮者也天有三奇焉日也月也星也地有三奇焉乙也丙也丁也人有三奇焉精也氣也神也天之璇璣地之黃河人之營衛此三奇之志也夫吾之三奇不出於身稟天地而運轉則與天地齊矣水也火也金也木也四時長存者也夫能稟此理則壽可以無窮矣何也東方甲乙也甲爲乾乙爲坤其夫婦也南方丙丁也丙爲艮丁爲兌其夫婦也西方庚辛也庚爲震辛爲巽其夫婦也北方壬癸也壬爲離癸爲坎其

夫婦也將震以配乎肝兌以配乎肺離以配乎心坎以配乎腎坤以配乎脾夫稟四時以入藥於丹田此所以與天地等久者歟人之神如薪之火乎其中藏火火不出則薪長存神不出則身長存矣故火發外明者薪之蠹也神智出者樸之散也神光不散神應物而不出斯固蔕而全眞矣精者至眞也精與神氣相戀則可以固其形焉使神以養其內用氣以養其外托精玄中以爲沖和斯長生者也神光者氣中之藏也精爲光神爲慧氣爲鼎是所謂三寶者歟神勿離於身精勿離於神氣裹三寶斯合於三才者矣廣成子曰精生於氣海之間如火之在木者也吾之玉泉者猶璇璣黃河者也坤之卦斗之時者亥也至子

而變乎復之卦上土下木木者五行中之東方也廉貞星者應乎五行則爲火者也水中之火卽木爲形而火無形者也玉泉之流上行卽所謂水中之火也象坤之爲復一陽生也此則十月順行至於十有一月者自然也凡子之時亦如之子行九刻發關上流玉泉下來用金液錬形者也五行入於藥則所謂火也金也木也合卦而行者也精神合象常不離於氣海精從其神投氣海之中於是成鼎矣神氣者閉服之則氣長生矣氣馳精而上行至妙者也神應氣逐謂之火焉精應氣隨謂之水焉吾之入藥也天門之氣不出綿綿若存故氣不出身精神自轉如天之火地之水水之下是火火之下是氣此五行之自然也

上之七竅者七政也下之二竅者輔星也此可以象天地之運用者也崑崙者頂也天柱者夾脊二十有四節也左右以首輔之運之則百脉通流矣發兩關者舉左右手也舉起折身若復稱之則竅通流入於上宮上宮者腦也行道者任其性閉卽閉寐卽寐行卽行而性不可有繫焉常守丹田之神其能守如不守斯眞造化者也乾六大腸也坎一腎也艮八膀胱也震三肝也巽四膽也離九心也坤二小腸也兌七肺脾也土者中宮之火也水之中金生者也木生金中水生火中惟土合於四時之季而在中宮者也

入藥鏡中篇

至游子曰吾得隺公之書二焉皆言元氣者鉛汞也鍊之九轉斯成仙矣其一曰採藥者何也龍虎交騰日月以飛焉九曲者眞元之祖可以別二儀者也九曲者何也小腸是也二儀者日月也眞汞鉛也大藥之源在其中矣其二曰木汞金鉛者何也二八之元日月之精自一水而生者也吾於二八之門抽添勿差焉則藥海明眞降日華矣於是鍊之千日可以成金玉之形焉其三曰至藥抽添者何也吾於日月二弦而抽添焉以赤龍火車於二時鍊之於是巽風生而星辰列矣此二時者也火車者陽之象其四曰龍虎鉛汞者何也龍抽其汞虎添其鉛浮沈於鼎之中二物全矣於是配以坎戊合以離己吾嘗識陰陽升

降之二時以興功而不失乎銖兩始可以成大藥矣其五曰海底求陽烏者何也方其振羽於海及其奔沖則勿使火神飛焉蓋火雜入於丹闕則息火至於沐浴之日則可以用陽火採取金砂八兩是謂眞陽焉此還丹之樞會也於是碧浪金波灌乎坎男矣其六曰符星入元宮者何也符星轉而入於元胎之宮以制鉛霜之紅斯金丹返天符還眞之氣者也於鼎之中自然成銀液其狀芙蓉焉其七曰火得純陽者何也純陽者乾也金丹至於七返則陽氣過於六而逢庚之氣制之於是秋石爲瑯玕矣鉛霜結返丹矣合和有道則有九轉沖和之氣見焉其八曰陰陽拘制者何也拘制有玄關焉火至於南方則不鍊矣於

坤之鼎陽爲陰所制其鉛斯爲白雪其狀桃華鍊之至於九九
則鉛汞鎮於丹田可以勝寒暑矣此鐵牛之鍾金錢者也其九
曰奔騰瑞氣者何也其氣鎮於坤宮覓車從風而逆轉於是得
日月之根黃芽就而成玉所謂金丹陽質而換胎者也大道玄
基以火頻鍊焉斯入於仙矣其十曰虎踞龍蹬者何也其逐斗
之魒焉乾坤定位而至於下弦則鼎之中生氣加矣姹女嬰兒
其服絳綃此金丹之子母相成陰陽結而不散者也服之千日
返童顏矣其十一曰九氣沖全者何也沖全則百倍矣霞光射
於神爐黃婆之心定而男女浴於絳珠此其九轉而成玄珠服
之一圓其壽千齡再服再鍊斯可長生久視矣其十二曰玉帝

新封劇位者何也鍊之以成坎離神光自然出入隱顯分明陽
神日壯陰邪日消於是長生矣此玉帝封乎太一之君者也其
十三曰九年丹竈者何也九年得乎天機萬里奔騰而不迷鍊
之千日斯羽化者也其十四曰滅沒者何也吾之與功遇乎日
月二弦有損無益者也修鍊者於是滅沒歟故曰陰陽停澤二
弦平矣二沒相交滅沒昇矣至此則會聚而鍊之而後成眞焉
其十五曰採藥者何也收金採玉精乎天元陽火交加以鍊之
於是銖兩之數足則能行雨過而入於崑源矣陰眞君曰採有
日取有時者也其十六曰刀圭者何也日月之精也眞氣也陰
陽之二土主生萬物是爲刀圭隱於脾之鼎遇二氣分而成變

化矣其後純陽子呂洞賓嘗聞之於崔公而嘆曰吾知修行有據性命無差道成只其中矣於是純陽子復為之演釋焉純陽子曰昔黃帝周游四方至青城之山見岐伯廣成子黃谷子遂明大道於是究百刻之法金鉛玉汞採三元而下火以烹之於百刻之中而為造化惟牧胎兔自然成矣蓋以百刻者是其息一刻

會眞篇

張皇幽經揚厲立言明示來今入道之門

華陽子施肩吾也曰水火金木土五行也相生而為子母相克而為夫婦舉世皆知也明顛倒之法知抽添之理者鮮矣上中下精氣神三田也舉世皆知也得返復之義見超脫之功者鮮矣明五行之顛倒然後可以入道知其抽添方為有道者也得三田之返復然後可以得道至於超脫方為成道者也吾觀夫得道而超脫者西山十餘人而已其要蓋二十有五焉曰識道曰識法曰識人曰識時曰識物曰養生曰養形曰養氣曰養心曰養壽曰補內曰補精曰補氣曰補益曰補損曰眞水火曰眞龍虎曰眞丹藥曰眞鉛汞曰眞陰陽曰鍊法入道曰鍊形化氣曰鍊氣成神曰鍊神合道曰鍊道入聖葛仙公曰釋子滯於頑空儒者執於見在不知先聖之道存於一心也純陽子知其然故好性宗修乎天爵而棄人爵鄙乎頑空而悟眞空焉此不可以不識道者也太上隱書曰三千六百法而養命者數十家三千六百者十年之期也數十者天一地二天三地四天五地六天七

地八天九地十五行陰陽之數也昔者華佗謂久逸而氣滯血凝觀五禽之戲而作導引使榮衛通暢後人因之名爲般運者誤也昔陳義遺女於道劾黿之吐納終年餓而不死後人因之名爲服氣而求丹藥者誤也張紹謂五味亂人之眞液一藏好則一藏惡一氣盛則一氣弱而罷五味後人因之名爲休糧者誤也劉洞知眞陽眞陰有餘則引其子不足則殺其鬼補且瀉之後人因之以採日精月華而取天地之正氣者誤也容成子教黃帝房中之方恐其走失眞氣而虧修養之宜故爲制禦於可欲之境而已不知採戰有方而奪其氣後人因之遂謂以人補人者誤也黃帝修養於崆峒而無功廣成子教以鍊外丹以補久虛積陽之損後人因之欲餌無情金石者誤也扁鵲釋靈

樞之篇謂鼻引清氣口吐濁氣留之二十有四息爲火一兩以之鍊眞鉛如戲藥其名曰陽胎以之鍊眞汞如含蓮其名曰陰胎胎在則息住息住則神存積而入聖後人因之以多入少出爲閉息之法聚氣爲胎者誤也九仙經曰大病用火小病用水用火者納氣而升於身使眞氣遍於四大以卻陰邪用水者納氣而升於身使氣透如涌泉定中以意送於病之所在則氣血通而無滯後人因之閉氣以舌爲轆轤左旋右攪收歛餘津漱而嚥之復隨腸胃傳送於外謂之澆灌以長黃芽者誤也通玄經曰守無爲之道得自然之理淸而不濁靜而不動後人因之

持靜絕迹者誤也靈寶內觀經曰外境不入內境不出閉目內視降君火於下田布黃雲於四大筆黃車騎羅列往來後人因之身如槁木心若死灰失於昏寂陰靈出於天門止於投胎就舍者誤也於是又有開頂縮龜住山識性燒鍊讀誦布施供養皆無益者也殊不知己之水火焉火中有水水中有火火上負陰恍恍惚惚其物爲眞一之水水上抱陽杳杳冥冥其精爲正陽之氣此不可以不識法者也學道者必有師張夢乾三遇海蟾子得三成之道解志一見許旌陽授九轉之功王猛見長壽大仙而識大道梅福遇大洞眞仙而盡天機然師者或自隱而不言或盛德若不足焉黃帝求赤松子半年止得中戒經以防

外失劉安從王道厚終年而得一小法不及修養故陰長生不以馬明生久病而怠其業葛稚川不以鄭思遠家法而誨於人然則師者豈易識哉固有大辯若訥者善爲辭說者道貌古顏者大酯小疵者始愚終聖者此不可以不識人者也古先至人欲修鍊者必先修養焉凡沐浴不可以當風然未若眞沐浴者也此何謂歟幽室靜房閉目冥心升身正坐使元氣上升通滿於四大上入於泥丸此所謂眞沐浴蓋萬萬於外之水火矣況於順陰陽升降之宜明日月往來之數者乎夫春生夏長也而梅艷菊芳矣秋收冬藏也而柏實松茂矣人而不能養眞性以鍊形愧於草木者也鶴知夜半（因陰成陽）燕識戊己（屬水逢土）蛇已日不

行路鶯春時而出谷人而不能養元陽以藏眞氣愧於禽獸者也無知者耗失其八百一十丈之元氣而不知其氣春在肝夏在心秋在肺冬在腎此其大運而隨天者也子在腎卯在肝午在心酉在肺此其小運而隨日者也天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人之子午卯酉其相合者也天地之日月月之日日之時人之度各三百有六十焉天地之氣日月之度人之時各二十有四焉又其相同者也自子至於午而氣生者陽也自午至於子而氣謝者陰也曰寅曰辰曰午曰申曰戌曰子曰丙曰戊曰庚曰壬陽之時也曰卯曰巳曰未曰酉曰亥曰丑曰乙曰丁曰己曰辛曰癸陰之時也辰爲太陽卯爲陽明寅爲少

陽丑爲太陰子爲少陰亥爲厥陰戌爲太陽酉爲陽明申爲少陽未爲太陰午爲少陰巳爲厥陰故午者腎之氣與心之氣交自下而上三陽聚之時也子者心之氣與腎之氣交自上而下三陰聚之時也魂爲陰中之陽其氣生於卯之初焉魄爲陽中之陰其氣生於酉之末焉養陽者不當在乎春夏所以養之者以其氣在於心與肝也養陰者不當在乎秋冬所以養之者以其氣在於腎與肺也夏至之後眞汞積於絳宮冬至之後眞鉛積於丹田木運交乎天靈二十有五度是爲巽也以陽交於陽當此之時宜收之以成大藥焉金運交於靈符二十有五度是爲乾也以陰交於陰當此之時宜鍊之以爲還丹焉故起火鍊

形在乎氣升之前聚火運神在乎陰降之際若夫鍊形住世則以氣爲先用五行相剋之時鍊氣超凡則以時爲先使三田返復之候彼不見功者王時不收也損時不補也散時不聚也合時不取也無時不求也還時不鍊也此其不可以不識時者也正陽子曰心者天也腎者地也肺者月也肝者日也崔玄眞曰腎之氣者嬰兒也心之液者姹女也肝之氣者陰中之陽是爲日之魂也肺之氣者陽中之陰是爲月之魄也何謂四象乎曰心者朱雀也腎者玄武也肝者青龍也肺者白虎也葛仙公曰嬰兒者心液之上正陽之氣也姹女者腎氣之中眞一之水也金公者肺之老陽也黃婆者其陽微弱當使之復還下丹田餘

液者老陰也腎液至於脾液是爲眞陰近於少陰其陰衰弱當使之復還下田此亦四象者也太白眞人曰五行顚倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生何也華陽子曰龍者東方甲乙也何以出於火中歟蓋心液正陽之氣也故曰陽龍出於離宮焉虎者西方庚辛也何以生於水中歟蓋腎氣之中眞一之水也故曰陰虎生於坎位焉龍本陽物而善升舉其在水中乃陰中陽也故比於心液之上正陽者焉虎本陰物而善奔馳其在於陸乃陽中之陰也故比於腎氣之中眞一者焉陰眞君曰北方正氣爲河車何也華陽子曰人之身萬陰之中有一點元陽焉元陽上升薰蒸其胞絡於是上生乎元氣自腎氣以傳肝

肝氣以傳心心氣以傳肺肺氣以傳腎是爲小河車也肘後飛乎金晶自尾閭而起故從下關過中關從中關過上關從上田至中田從中田至下田是爲大河車也純陰下降眞水自來純陽上升眞火自起一升一沈相見於十二樓還丹出其金光粲然萬道是爲紫河車也車之行于河也猶氣行於血絡者焉車之載物猶氣中藏乎眞水者焉廣成子教黃帝鍊丹於崆峒鉛在五金而爲黑金就黑金而取銀焉砂在八石而爲赤石就赤石而取汞焉以汞合於鉛斯謂之寶歟此外也若夫腎之所藏眞氣者鉛也陰陽所合之眞精者汞也火候無差則精爲汞汞爲砂砂爲丹故曰眞鉛是也肘後金晶飛入於上宮自其頂而

入於下田眞火前起而升入於泥丸自心而過重樓一陰一陽上水下火而得旣濟之道奔於元海而爲紫金之丹故曰眞汞是也陰陽者有四交四合曰陽交陰曰陰交陽曰陽交陽曰陰交陰曰陰合陽曰陽合陰曰陰合陰曰陽合陽應乎天地之八節日月之八候者也此其不可以不識物者也古今談養生者多矣少思寡欲者可以養心而已絕念忘機者可以養神而已飲食有節者可以養形而已務逸有度者可以養氣而已入清出濁者可以養氣而已滅淫戒色者可以養精而已華陽子曰斯非養生之至者也善養生者於王之時則養而取之衰之時則養而補之春則養其脾秋則養其肝夏則養其肺冬則養其

心鍊形則起火矣還丹則聚氣矣此年中用月者也春夏則養其陽何也以眞氣隨天之大運在於肺與腎腎肺者液降之所也此陰陽傳送者也腎之氣生於子之時是一陽生於二陰之中者也於時澄心靜慮閉目升身內想火輪起於丹田此氣生而養之有法者也肝之氣生於卯之時是一陽生於二陰之中者也於是孤坐閉目多入少出內存男女相見於黃屋之中而產就嬰兒此陽生而養之有法者也心之氣生於午之時是一陰生於二陽之中者也於時忘言絕念滿口含津以攻心之氣而不散內存龍虎交合於煙焰之中盤於金鼎奔流於下丹田此陰生而養之有法者也肺之氣生於酉之時是一陰生於二陽之中者也於時閉目冥心微嚼其腹內存大火炙於鼎中鼎中有三昧之火齊發炎炎此陰生而養之有時者也於是三百日胎全而眞氣生養其眞氣而鍊之則生神矣（三花聚鼎五氣朝元）五百日陽神生養其陽神而鍊之則合道矣夫自生形而養之以生眞氣自生氣而養之以生法身法身者身外有身者也此養生之道也善養形者先寒而衣勿頓多焉先暖而解勿頓少焉久勞則安閑以保其極力焉久逸則導引以行其滯氣焉暑當風則營閉衛結夏臥濕則氣散血注冬而極熱則腎受虛陽及於春夏肝與心必有壅蔽之疾夏而極涼則心抱浮寒及其秋冬肺與腎必有沈滯之患善養形者所爲戒也勿極飢而食食勿

過乎飽飽則傷神飢則傷胃矣勿極渴而飲飲勿過乎多多則損氣渴則傷血矣沐則用旬旬者數滿而復還眞氣在腦者也沐之則耳目聰明矣浴則用五五者五氣流傳徧浴之則榮衛通暢矣然浴不可頻頻則雖肌體光澤而血凝氣散久而氣損故有癱瘓之疾是氣不勝血而神不勝形也沐不可頻頻則氣壅於上腦滯於中久而經絡不能通暢故有體重形疲之苦是以古人以陽養陽陽不耗散矣以陰鍊陽陽不損弱矣一年之內春夏養陽秋冬養陰斯借陰養陽以陽消陰者也一日之內午之前鍊乾以氣故前起鍊形後起金晶焉午之後鍊坤以藥故有藥則聚氣鍛丹無丹則收火煮海焉此皆眞陽用於其身

吾所以養形者也夫禽之一沖其制在氣故履空如實焉松柏之氣堅故常茂焉龜鶴之氣住故不悴焉然則善養形者可不務養氣乎若夫不語爲養養者乃保氣也其失之昏入清出濁爲養者乃換氣也其失之虛多入少出攻病可也以爲胎息非也上嚥下搐聚氣可也以作還丹非也綿綿若存用之不勤委氣而和神也息之要任納之不出閉氣而鍊形也一嚥復一嚥雙收二夾以虛嚥爲法借氣取水以溉灌者也正坐升身氣滿四大血絡通行營衛和暢布氣以焚身者也是皆非養氣也善養氣者生之時養之使不衰焉弱之時養之使不敗焉古之行屯之象者取陽之初生屈而未伸故朝屯以養氣之茂也行蒙之

象者取一陽處於羣陰之中闇而不明故暮蒙以求陽之義也是以氣者不可有所傷也才所不敏而強思則傷矣力所不及而強舉則傷矣悲哀憔悴則傷矣喜怒過度則傷矣汲汲所欲則傷矣戚戚所懷則傷矣非特此也久談劇笑寢息失時挽弓張弩躭酒嘔吐飽食則臥跳步喘息歡呼哭泣陰陽不交積傷至盡則夭矣善養氣者處乎寂寞淡然無欲冬至則陽生矣至於春分之後陽盛陰散防其餘陰入於腹而為苦寒之患夏至則陰生矣至於秋分之後陰盛陽散防其餘陽入於腹而為酷暑之患勿觀死死之氣觸生氣者也勿近穢穢之氣觸真氣者也真氣未壯朝勿虛食常充口焉真氣欲絕暮勿實食常減口焉夫氣者如縷焉觸之斯斷矣如煙焉擾之斯散矣不能養之失保形之道也然養氣不及採藥採藥不及鍊氣鍊氣還元可以成金丹而羽化者也故未鍊則先採之未採則先養之此吾所謂養氣者也人以形為舍心為主心者火也其為南方盛陽之精其宿熒惑其神朱雀其狀三葉其色朱蓮是為神明之所依焉是以從道受生謂之命自一稟形謂之性所以任物謂之心古先至人教人修道即修心也虛心以還其實也無心以除其有也定心令不動也安心令不危也靜心令不亂也正心令不邪也清心令不濁也淨心令不穢也又在乎少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡使靈光不亂神

氣不狂然後可入道也多思則神殆矣多念則志散矣多欲則損壽矣多事則役形矣多語則弱氣矣多笑則傷藏矣多愁則攝血矣多樂則溢意矣多喜則氣亂矣多怒則百脉不定矣多好則昏迷矣多惡則憔悴矣其源不潔和氣自耗此吾所以養心者也集靈資道神氣相合而為壽大者一萬二千歲中者一千二百歲下者一百二十歲知修鍊之方而不知養其壽則修鍊亦無功矣何以養壽行不多言以其傷神而損氣也寢不張口以其泄氣而損神也勿臨危而登峻以其魂飛也勿翫殺勿看鬬以其氣結也勿弔死勿問疾以其喜神散也勿卧溼勿當風以其眞氣弱也勿入古廟凶祠以其神驚也勿戲狂禽異獸

以其神恐也勿對三光而溲勿綺語妄言以其損年也飲宴勿褻於聖像以其魂魄不安也坐卧勿近於邱墓以其精神散也枯木大樹不可息以其久陰之氣觸陽神也深水大澤不可過以其至寒之性逼眞氣也不時之果勿食以其內邪氣也此吾所以養壽者也男之右腎先生焉蓋外精內血以陰為裏者也女之左腎先生焉蓋外血內精以陽為裏者也於是腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生八脉八脉生十二經十二經生十二絡十二絡生百八十係絡百八十係絡生百八十纏絡百八十纏絡生三萬六千外絡三萬六千外絡生三百六十

五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅精者母也氣者主也五臟各有精精之中生氣焉五臟各有氣氣之中生神焉鍊精可以爲丹養氣可以爲神斯長生之道也善養命者養其五臟之根也根固葉自茂矣善養形者養其五氣五氣者源也源深流自長矣然五臟各有一時焉故一王則一弱吾能補之使之調和則百骸理而百疾除矣眞氣大運隨於天者也元氣小運隨於日者也於是春之時肝王脾弱則食甘以養其脾（粳米棗牛葵菜）淸心而無憂恐其傷於肝也肝惡風則隱坐以避焉以日言之則卯之時以待小運生乎元氣傳送於肝瞑目以養其肝一旬可以視秋毫矣夏之時心王肺弱則食辛以養其肺（黃黍桃雞葱菜）淸心而少喜恐其傷於心也心惡熱則靜坐以避焉以日言之則午之時以待小運生乎元氣傳送於心絕念安居以養其心一旬可以通百脉矣秋之時肺王肝弱則食酸以養其肝（豆李犬藿菜）淸心而無悲恐其有傷於肺也肺惡寒則靜居以避焉以日言之則酉之時以待小運生乎元氣傳送於肺升身靜坐以養其肺一旬其膚光澤矣冬之時腎王心弱則食苦以養其心（小麥橘羊薤菜）淸心而無恐恐其有傷於心也以日言之則子之時以待小運生乎元氣傳送於腎斂身正坐以養其腎一旬其丹田暖而氣力剛健矣四時之季脾王腎弱則食鹹以養其腎（粟山藥豬韭菜）安心而無恐恐其有傷於脾也脾惡溼則靜坐以避焉以日言之則

辰戌丑未之時以待小運生乎元氣傳送餘氣於脾靜室閉氣多入少出以養其脾一旬則體光華而經絡暢矣若夫修鍊下功者則於五臟不必如是焉此吾所以補內者也心腎肝肺脾五臟也大腸小腸膀胱三焦膽胃六腑也毛髮皮膚目耳鼻舌手足榮衛經絡穴四體也心之氣在肝肝自生精焉其精不固則目眩無光矣心之氣在肺肺自生精焉其精不實則肌肉弱矣心之氣在腎腎自生精焉其精不滿則神氣減少矣心之氣在脾脾自生精焉其精不堅則髮齒自衰矣故腎者精海也心者氣館也眞精在腎餘精自還於下田矣眞氣在心餘氣自朝於中元矣思慮悲哀之耗氣如漏鼎中之氣淫邪禍亂之走精

如析薪釜下補之之道惟房中所當先絕者也精者何自生乎萬物受天地純粹之氣而人飲食乎萬物充實之資納之於胃與眞氣相合流轉於腎其虛氣盈矣對境生心心之火下逼於腎氣不能上升左旋右盤如急風震雷透過於膀胱變爲精華於是眞氣走失而火上起肺開而心沖肝浮而膽橫萬神以眞火燒之棄體外游骨解筋伸與死無異焉故一泄則一氣弱百泄則一神去千泄則一臟損乃至於枯竭而死矣然上聖有還精之道焉若夫志在於立元則腎氣交於心氣積氣而生液矣其如懸珠垂露還於丹田火候無差自然凝結其形彈丸其色朱橘於是氣中生氣精氣成神積之可以入聖矣彼少學而無

知者採女之津氣以爲陰丹鍊金石以爲外丹方其氣盛則未見其損及於元陽耗散丹臺空虛餌之在腹斯有速亡之患焉非若吾所以補精者也地中陽生自陰中來天中陰降自陽中來並無走失而有震動傾側之愆況夫腎者水也水之中生氣其微如縷而六欲傷於外七情傷於內重樓走失於上金龜抛泄於下譬猶漏網包風能無損乎則惡可不知補氣之道哉天皇聖胎上法也達磨胎息中法也扁鵲辯靈樞之篇葛洪釋胎息之說因胎生息因息就胎下法也此吾所謂補氣者也補益之道亦多矣起卧有四時之早晚行止有至和之常制調和筋脈有偃仰之方養正除邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法

節宣勞逸有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽以清虛去其狂慮以安閒養其眞性以炁補氣氣自有餘矣以神補神神無不足矣氣盛而形延久矣神住而命悠久矣午之前可以鍊乾焉午之後可以鍊坤焉其氣由腎中而生自子時爲始午時爲終其氣升而旺矣鍊乾者何也靜坐幽室閉目冥心升身勿動使氣滿於四大薰蒸其體營衛通和積日氣秀而衛清矣及夫腎氣至心積氣生液液由心中而生自午時爲始子時爲終其液降而盛矣鍊坤者何也閉目冥心歛身正坐以左右手抱其腹降心火於丹田烹蒸氣海積日氣旺而神清矣此補益於氣者也冬避寒夏避暑寒避風暑避熱動勿勞其支體閒勿怠其

肌膚五日一浴十日一沐氣旺之時勿動血旺之時勿息此補益於氣者也故補益於形不若補益於精補益於精不若補益於氣補益於氣不若補益於神補益於神則形神永安近於仙矣此吾所以補益者也男之氣八百一十丈九九八十一純陽之數也女之血三石六斗六六三十六純陰之數也氣以九九而損血以六六而竭自然之理也又況敗壞而不知修養乎一日之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房蓄補損之大端也五味不可偏多也故酸則損脾甘則損腎鹹則損心苦則損肺辛則損肝不可不戒也大藥未就倘有饑渴一日三飡不可飽也朝不虛暮不實上也素無味淡無葷次

也五臟積滯則用呼呵呬吹嘻噓以治之然春不可呼也夏不可呬也冬不可呵也秋不可噓也四時常嘻則三焦無不足矣八節不吹則腎府難以盛矣有餘則引其子不足則殺其鬼何也肝本噓也若引其子則用呵焉以瀉心之氣心之氣既行則肝氣自傳矣肝之氣不足則殺其鬼鬼者肺以金而剋木也木婦而金夫夫者鬼也肝弱則肺有餘用呬焉以瀉之可矣夫無過與不及則陰陽其自正乎此吾所以補損者也腎水也其中生氣則爲火矣心火也其中生液則爲水矣冬至地中陽生及夏至而至於天積陽而生陰其陰感陰而陰得不耗焉故散爲霧凝爲露霧露者天之所出陰而爲眞水也夏至天中陰降及冬

至而至於地積陰而生陽其陽感陽其陽得不耗焉故升爲雲施爲雨雲雨者地之所出陽而爲眞火也其猶人之受胎之初二氣相合陽氣一升心爲氣館焉其中暗藏眞水在於心矣陰氣下降腎爲水府焉其中暗藏眞氣在於腎矣不然安得腎氣至心積氣生液一陰生乎二陽心氣至腎積液生氣一陽生於二陰乎故人有三火八水焉水者以一氣傳一氣積氣生液而五臟各有液焉其名曰色水腎氣之中藏眞一之水而爲陰虎其名曰眞水肘後飛金晶入於上宮自上而下與眞火相逢成乎旣濟其名曰神水有疾者閉口納氣一嚥復一嚥定中送至於病之所在其名曰法水丹成而澆濯則爲沐浴之法鍊形而

生眞氣則爲還丹之法海蟾子曰兩曜殿成七寶鑄一渠流傳八瓊漿此玉液還丹也純陽子曰水火都來相閒作卦候飛成地天泰一升一沈陽鍊陰陰盡方知此理深此水火旣濟也逍遙子曰法水能朝有祕關逍遙日夜遣循環此法水治病者也三火者何也膀胱者民火也腎者臣火也心者君火也無知者爲物所擾至於怒且憂者則爲無明之火矣若降而下焚丹田至誠守之一意不散其名曰燒丹其火升之上起復過於三關其名曰河車其升之前起上過於重樓其名曰鍊形其前後俱起徧滿四大其名曰焚身焚身者入於靜室散髮披衣閉目冥心正坐握固叩齒集神升身起火徵以留息少入遲出默想如

臍之下有火輪焉其大如斗須臾火起吾身爲之輪蓋以罩其身於是陰邪不敢近矣行此者須嗜欲久絕丹元堅固而後可也此吾之眞水火者也純陽子曰因看崔公入藥鏡令人心地轉分明陽龍言向離中出陰虎還於坎上生二物會時爲道本五方行盡得丹名修眞上士如知此定跨赤龍歸玉京藥鏡曰腎之中生氣氣之中暗藏眞一之水是爲陰虎生於坎者也心之中生液液之中暗藏正陽之氣是爲陽龍生於離者也故龍者非肝也虎者非肺也然孰能達交會之時悟採取之法乎腎之氣傳於肝氣肝氣乃生矣於是腎之餘陰以入於脾其氣過脾則爲純陽其氣之中有眞一之水以至於心積氣生液如懸

珠垂露還於下田不復隨溲水以傳於膀胱夫能用火之候無差焉可以鍊而爲一氣氣中生氣以腎氣合於心氣是爲虎交於龍者也及夫下火加減有時抽添有數以心氣合於腎氣是爲龍交於虎者也若夫下關透矣起於尾閭左升者爲龍右起者爲虎其氣從夾脊雙關至於分道領則陽龍之氣入於內院陰虎之氣入於天池左旋右盤三十有六數於是眞水下降如甘露之入心是爲龍交於上宮不必於心腎有上交下合之別也胎全而眞氣生則防其太過必濟之以水斯有玉液金液之還丹矣其久也行於經絡而變陽酥焉凝於中府而積白雪焉防其太過必舉之以火斯有鍊質焚身矣還丹之時陰虎單行

不必交於龍也焚身之時陽龍獨舉不必交於虎也三百日內丹成可與天地齊矣此吾所謂眞龍虎者也廣成子曰天地升降之宜日月往來之數而爲內丹焉黃帝行之久而無功蓋其根元不固矣乃於崆峒之山配合金石而爲外丹焉內丹者眞藥也外丹者治疾而已內丹之始本乎二氣交者也其凝結在於丹田變精爲汞汞變爲砂砂變爲丹於是眞氣自生以氣鍊氣氣合神聚神聚而道成矣豈外丹之可比乎故吾之丹者龍交虎合結爲玄珠火候無差而成大藥者也廣成子以朱砂鍊乎九轉而爲神丹陳七子以七寶丹砂鍊之九轉而爲靈丹劉安以童便鍊之七轉而爲還丹此外丹也然必內事兼修內外

俱成若夫獨用外藥則氣弱神衰不能留天地之秀氣返爲害矣此吾所謂眞丹藥者也人之初也先生其腎次生其心腎者北方壬癸之水在五金而爲鉛者也心者南方丙丁之火在八石而爲砂者也於銀之中以取鉛如腎氣之中暗藏眞一之水者乎於砂之中以取汞如心氣之中暗藏正陽之氣者乎二者合則爲丹矣故腎中生氣氣中生水以腎水合於心腎之上使正陽之氣凝結於黃庭是乃眞鉛也腎氣合於心氣積氣生液結爲玄珠還於下丹田此汞也丹既就矣眞氣升矣腎之氣入於頂而眞水降焉一升一沈於十有二樓之前斯既濟之道也既濟一過而還於下丹田是乃眞汞也此吾所謂眞鉛汞者也

腎水也水中生氣其名曰眞火焉氣之中暗藏眞一之水蓋陰中有陽陽中有陰者也心火也火中生液其名曰眞水焉液之中暗藏正陽之氣蓋陽中有陰陰中有陽者也三花者三陽也腎氣者陰中之陽也丹中眞氣者眞陽中之陽也心液之氣者陽中之陽也道之要其在乎陰盡而純陽乎聖胎訣曰當降心火於下田外境不入狂慮泯絕一氣聚於氣海腎氣不能上升則其息漸少矣縱出之亦悠然而滅焉故胎息者自然也善乎達磨之言曰人之氣日有走失莫若內觀諸世界游於身之天宮超於清虛之妙境貴乎無漏而已故一念不生一意不動無毫髮走失者是乃眞胎息也扁鵲論靈樞曰冬至之後鉛積之

一分狀如戲藥以鎭於丹田其法以鼻引清氣閉口不出以定息二十有四數爲火一兩四旬有五日其火進乎十有六兩於是錬就陽胎焉夏至之後汞積之三分狀如抱卵以鎭於絳宮亦以鼻引清氣閉口不出以定息二十有四數爲火一兩四旬有五日其火進乎十有六兩於是錬陰息焉投陰息於陽胎以生眞氣眞氣以生元神神形合而爲一則與天地齊年矣離而爲二則身外有身返乎三島十洲之上矣葛洪論胎息曰不達胎息之妙縱能閉之少時隨卽出矣喘息不已非止不能留所閉之息而又元氣虛損反爲所來陽氣奪之若夫氣息未息之前而升身焉可以停留少時矣勿使大息急急則先以鼻引氣一口

也續以新取之氣挽出舊閉急者之餘氣焉故得奪住其氣其能積之則形神爽清百疾去矣然曲留强住非出自然所以爲胎息之下者也彼有嚥氣以救飢渴行氣以壯肌膚收氣以補下丹養氣以返童顏運氣以益血脈未若胎息之補氣者也定乎百息關通而疾除矣定乎千息則氣血不交而陰陽自合矣定乎萬息則氣住神藏道斯成矣此吾所謂眞陰陽者也昔有以冬至之後陽生及春分之後餘寒入於腸胃成傷寒之疾則居靜室盤膝正坐閉目冥心定息住氣以左右手疊之兜其外腎倒身向前若跪禮二十三十過則汗出而寒散矣昔有下元冷虛而夢泄漏則於日落之後靜坐幽室以手兜其外腎以手

搓臍之下各八十有一左右挽手爲之者九過則丹元煖而眞氣盈矣昔有幽居靜坐絕念忘言下其心之火閉目存想如火輪焉炎炎積日則氣海堅固而美顏色矣諸穢盡下而勝寒暑矣昔有過乎飲食注滿於胸臆或寒熱凝滯或痛結壅塞則靜坐以鼻引其清氣口閉不開多入少出以攻其病太緊則放焉三五過則疾除矣昔有以心之上爲陽而陰不能至以腎之下爲陰而陽不能及也故涌泉之上氣升而不降血住而不升於是陰凝而陽散有足膝沈重之患則高舉左右足使氣倒行流於涌泉逆泝於丹田闕則足輕而疾少矣昔有四肢五臟凝滯壅塞則靜坐澄心閉目絕念運心氣以攻所病閉息少時其攻必

勝矣此皆法也未若一陰一陽之道也知夫一日之間丑之末寅之初則爲陽合陰焉辰之末巳之初則爲陽交陽焉未之末申之初則爲陰合陽焉戌之末亥之初則爲陰交陰焉知此者道何遠乎此吾所謂錬法入道者也形者氣之舍也氣者形之主也故錬形非眞氣不可也彭眞人曰子之前錬乾午之後錬坤自寅至於午乃升身靜坐瞑目忘言鼻之息遲遲焉密想心宮如夫婦之儀久則長生矣元眞人名昉曰自辰而起不語而以其舌攪於上腭下腭惡濁之津嚥之既已乃呵出心中所積喜怒哀樂之氣於是眞氣上升寄留於面目以手搓之至午未之間氣盛神昏側卧閉口而寐可以延年可以留形此知交合時

候矣而未知採取之法者也夫自子至午者氣生之時也可以用聚氣還丹焉子之時腎氣生卯之時肝氣生至於午之時則腎氣交乎心氣積氣生液還於丹田是爲玄珠長生之藥也何以使不走失乎當夫辰巳之間靜坐幽室神識內守滿口含津勿嚥勿吐鼻之息少入遲出綿綿若存自然二氣相交凝結如露百日藥力全矣二百日聖胎堅矣三百日胎仙全而眞氣生矣氣中有氣可以錬氣而成神焉斯採氣之法也自午而至乎子者氣散之時也可以用收氣錬丹焉二十四息爲火一兩夏至之後以巽之卦天靈之運二十有五度行之錬眞汞爲陰胎矣冬至之後以乾之卦靈符之運二十有五度行之錬眞鉛而

爲陽息矣陽息投於陰胎於是變金丹者也廣成子教黃帝曰自辰至於暮靜坐忘念神識內守一意不散降心之火於丹田存臍之下如淨餅焉其中有珠狀如彈丸用炎炎之火晝夜煅之至於胎成息注自然不飢不渴無寒無暑可以留形長生斯進火得時而已非聚氣之法也戌之末亥之初氣隨眞液還丹之際陰交於陰其氣欲散當居靜室其息不必閉焉少入遲出可矣心之火下降於丹田吾則腎氣升而不停心火降而不住則輕脅其腹於是丹田自熱可以鍊日之中所得之藥始之百日用乾之卦次之百日自坤而至於乾次之百日自兌而至於乾乾坤相見火候無差加減抽添皆合其宜須肘之後飛金晶

焉故古先上聖於離採藥於乾進火三百日而內丹成矣此吾所謂鍊形化氣者也以氣鍊其形則其形化氣而體骨輕健入水不溺入火不熱矣故以神鍊氣鍊氣成神不在乎陽交陰會而在乎抽鉛添汞消二八之陰換骨鍊形長九三之陽者也故三百日胎仙全而眞氣生不可再採藥矣惟肘後飛金晶自腎之後尾閭升之至於夾脊自夾脊雙關升之至於上宮不止於腎氣補腦蓋午後降眞火以鍊丹致陰盡陽純者也如是於子之時腎氣方生正坐於靜室淸心閉目而歛身則腎之氣自聚矣微升其身偃胸直腰先至於夾脊次至於上宮自子而至於辰巳定乎百息一撞三關復積心之眞火鍛鍊於下元之內丹

於是陰固而陽凝矣氣中有氣前升入於頂後起入於腦前後俱起升身勿動以焚其身而逐陰鬼焉故一燒而增一氣十燒而增一神百燒而延萬年千燒而出塵世矣古先上聖恐火之太過則有澆灌之法始之採藥者玉液還丹者也次之肘後金晶入腦自上田入於下田者雙收二炁虛嚥納氣金液還丹者也丹既就而眞氣生則以眞氣鍊其五臟之氣惟一小運應日閉息鍊氣甲乙則鍊肝丙丁則鍊心戊己則鍊脾庚辛則鍊肺壬癸則鍊腎（其詳具靈寶篇中）十日一鍊徧於五臟二百有五十日各鍊二十有五數則眞氣自聚矣於是開河車以五彩之物笙簧車旗各分其方上朝於帝闕入於天宮或邪魔爲梗焉披衣靜

室閉目冥心升身正坐則三昧之眞火自起而魔散其形常若騰飛可以用靈神出殼之法焉此吾所謂鍊氣成神者也氣滿功盈五氣朝於元三花聚於頂血凝氣聚萬神朝眞在於上宮其所見富貴華盛猶吾身爾夫能超脫內院因循不出是爲困於昏衢者也出殼之法吾得三焉海蟾子曰陽神欲出方在上宮而靜室孤坐如鶴出天門龍升舊穴猛撞天門而去正陽子曰靜坐內觀如登七級寶臺自下而上其級盡閉口下跳如夢中方寐身外有身勿得遠遊亟還其軀入而不出與天地齊矣出而不入與俗同矣純陽子曰如正陽子之法內觀紫河之車般神入於天宮留戀而不能超出故起眞火於其中而化火龍

躍出於昏衢乃棄殼之妙者也定之中出其陰神而不能返其名曰尸解非道也此吾所謂鍊神合道者也功成神遷已棄其殼尚須積行於世俟其行滿功成然後受紫詔天書而居洞天此吾所謂鍊道入聖者也

傳道上篇 抉開玄關道無餘蘊窈窈冥冥大哉乎問

呂子學道更七十餘師而後遇子鍾離子常問於子鍾離子曰人之生也奚得安而不病壯而不老生而不死乎子鍾離子曰二氣陰陽也合而爲人方其胞胎乎太初之後而有太質陰承陽以生氣從胎以化三十旬而其形具靈光入焉始出於胎矣自太素之後乃有升降黃芽長焉五百旬其氣足矣數盈於八十

有一又云八百一十丈也方年十有五也陰之中其陽半焉譬夫初日之光昧者不知自愛喪其元陽以至殞落其猶日之昃歟夫欲如子之言其亦人中取仙仙中取天乎呂子曰仙一也何云取天乎子鍾離子曰純乎陰者之謂鬼純乎陽者之謂仙陰陽雜焉之謂人惟人也可以鬼可以仙仙非一也其等有五其法有三五等一曰鬼之仙二曰人之仙三曰地之仙四曰神之仙五曰天之仙三法一曰小乘二曰中乘三曰大乘呂子曰鬼之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰不達大道而求速成形如槁木心如死灰神識內守一氣不散定中以出陰神斯鬼之淸靈者也趨乎陰中而神像不明無所歸止惟投於人之胎而就舍焉

呂子曰人之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰於道有法或得其一絕五味者不知有二氣忘七情者不知有十戒嗽嚥者鄙吐納採補者詡清靜卽物以奪天地之氣者不知辟穀存想以取日月之精者不知按蹻固息者不知自然篤志爲之四時之序不能變也五行之氣失其交合也雖曰固形質違八邪第得以賒死爾呂子曰地之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰法天地升降之理取日月生成之數身之中用年焉年之中用月焉月之中用日焉日之中用時焉時之中用刻焉於是辨龍虎達坎離知水源之清濁分氣候之早晏收眞一而察二儀列三才而別四象審六運而定六氣聚七寶而序八卦行九州而

反五行（反者顛倒也）氣傳乎子母液行乎夫婦反復以焚三田而爲丹田鎮下田可以鍊形而長生爾呂子曰神之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰吾所謂地之仙者誠能用其功不已焉使三關百節屬屬相連抽增乎鉛汞則金晶鍊於九天（九天頂也）玉液還丹至矣於以鍊形成氣則五氣朝元三陽萃於元宮陰盡而純乎陽矣呂子曰天之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰行於道有功矣施於人有行矣於是返乎洞天進乎三官（上曰天官中曰地官下曰水官）於天地又有大功矣於古今又有大行矣歷洞天者三十有六躋陽天者八十有一然後升而登乎三清焉呂子於是竦然而請曰鬼之仙不可求也天之仙不敢冀也外是二者其

道可得聞乎子鍾離子曰人之仙其等有三太上引年益壽其次安而引年其下安而無疾皆小乘也地之仙其等有三太上極陽輕身騰舉自如其次鍊形久視至於千歲其下引年益壽皆中乘也神之仙其等有三太上超凡入聖而歸三島其次鍊神合道出入自然其下鍊形成氣亘古長存皆大乘也呂子曰稽諸古今養命之士多求而不獲何也子鍾離子曰法不契於道爾多聞强識自出於旁門小法仙乎仙乎豈多聞强識云乎哉呂子曰敢問大道之眞子鍾離子曰是無形也無名也莫可知也莫可行也呂子曰士始學道次有道次聞道終於道成而曰不可知不可行得無隱乎爾子鍾離子曰吾非有隱也士聞

大道而無信心有信心而無苦志是以難知難行也夫旁門小法其別三十曰齋戒曰辟穀曰鍊氣曰嗽嚥曰絕內曰斷味曰禪定曰立默不語也曰存想曰採陰曰服氣曰持靜曰息心曰去累曰開頂曰縮龜曰絕迹曰洛誦看讀也曰燒鍊曰固息曰按蹻曰吐納曰採補曰博施曰解祠曰賑乏曰棲山曰適性曰不動曰受持夫如是者伐疾可也養性可也以津爲藥何以造化以氣爲丹何以停峙肝爲龍肺爲虎何以交合坎爲鉛離爲汞何以抽增而乃四時溉之以求黃芽之長是不知五行之根蔕三才之造化去大道遠矣呂子曰大道如何子鍾離子曰眞源判矣大樸散矣道生於一一生二二生三三一者體也二者用也三

者造化也孰為體用陰陽是也孰為造化交合是也道生二氣二氣生三才三才生五行五行生萬物人者萬物之靈能盡性而齊天地者也呂子曰此何道歟子鍾離子曰大道判而有形形而後有數天得乾道以一為體所用者陽也地得坤道以二為體所用者陰也陽主乎升陰主乎降且互交焉何也天積氣也地積水也天以乾索於坤一索而為長男曰震再索而為中男曰坎三索而為少男曰艮此天交於地而生三陽者也地以坤索於乾一索而為長女曰巽再索而為中女曰離三索而為少女曰兌此地交於天而生三陰者也於是三陽交於三陰而萬物生三陰交於三陽而萬物成故乾坤相索而生六氣焉六

氣交合而分五行焉五行交合而生成萬物焉方其乾道下行三索既終其陽復升陽中藏陰上還於天坤道上行三索既終其陰復降陰中藏陽下還於地陽中之藏陰也其陰不消是謂真陰其至於天因陽而生焉所以陰自天降故曰陰中能無陽乎陰中之藏陽也其陽不滅是謂真陽其至於地因陰而發焉所以陽自地升故曰陽中能無陰乎陰陽也周而復始亘古長存者其交合不失於道也呂子曰以真氣投於真水心之火與腎之水相交而在人者何如哉子鍾離子曰父與母會時陽先進陰後生胞胎成焉猶乾坤之三索也故吾真氣陽也藏於水而上升真水陰也藏於氣而主降陽隨水下行是乾索於坤自

上而下者也上而震爲肝中而坎爲腎下而艮爲膀胱陰隨氣上行是坤索於乾自下而上者也下而巽爲膽中而離爲心上而兌爲肺元陽在於腎而生眞氣者也眞氣朝於心肺生眞液者也上下往復而不虧焉可以修齡矣若夫時候無忒抽增有度可以長生矣行之不倦則其氣盛其魂無陰其陽壯其魄有氣升降如天地盛衰如日月可以入聖矣呂子曰日月躔度交合於人者可得聞乎子鍾離子曰玄黃之萌天地其如卵焉六合處中其如鞠焉毬也日月運行於天之上地之下其如輪焉日月者陰陽之精也默紀天地交合之度者歟夫日者賓出於東餞納於西而晝夜分焉冬而南至夏而北至而寒暑定焉月者

載魄於西受魂於東光照於夕魂藏於旦其始也魄生魂狀如弓焉夕之初其光燭於西其次也魂加半焉是謂上弦夕之初其光燭於南其次也魂盈矣與日相望夕之初其光燭於東其次也魂生魄狀如闕鏡焉旦之初其魂藏於西其次也魄加半焉是謂下弦旦之初其魂藏於南其次也魄盈矣與日相背旦之初其魂藏於東於是魂生魄魄生魂進退有時合於乾坤之期與數焉夫日之南至也日出於辰之端納於申之杪各五十分焉過於此則其出也其納也自南而北及乎北至也日出於寅之杪納於戌之端各五十分焉過於此則其出也其納也自北而南又復乎南至矣夏之日冬之夕也冬之夕夏之日也南

至之月其出自北而南比乎夏之日也北至之月其出自南而北比乎冬之夕也此其往來爲寒暑之序者歟呂子曰寓於天者嚴知之矣寓於人者未之知也子鍾離子曰天地之機在乎陰陽之升降竊比我於日月焉則月受日之魂以陽變陰陰盡陽純如日之輝吾氣也能鍊而成神是亦返乎純陽者也呂子曰天地陰陽升降之理日月精華交合之度二者何先子鍾離子曰明乎陰陽之升降使水火（眞水眞火）合於一焉以鎮丹田（大藥也）可以齊天地矣其欲輕舉歟則法日月之交會以陽鍊陰使陰不生焉以氣養神使神不散焉然後五氣朝元三花聚頂矣是蓋有時焉陰陽之升降歲以交合者也日月之往來月一交合

者也人之氣液晝夜一交合者也於是時又有四等焉百歲者人之常也自一而至三十者少壯之時也六十者長大之時也九十者老耄之時也百而至於百有二十者衰落之時也是謂身中之時焉十有二辰者一日也五日者一候也三候者一氣也三氣者一節也二節者一時也時屬於春陰之中其陽半焉其氣變寒爲溫時屬於夏陽之中有陽焉其氣變溫爲熱時屬於秋陽之中其陰半焉其氣變熱爲涼時屬於冬陰之中有陰焉其氣變涼爲寒是謂年中之時焉月有三旬其辰三百有六十其刻三千其分十有八萬自朔旦至於上弦陰之中其陽半焉自上弦至於既望陽之中有陽焉自既望至於下弦陽之中

其陰半焉自下弦至於晦陰之中有陰焉是謂月中之時焉六
十分者一刻也八刻有二十分者一時也時之半是爲一卦言
其卦以定八方焉論其正以分四位焉自子而至於卯陰之中
其陽半以太陰起少陽焉自卯而至於午陽之中有陽純以少
陽而起太陽焉自午而至於酉陽之中其陰半以太陽而起少
陰焉自酉而至於子陰之中有陰純以少陰而起太陰焉是謂
日中之時焉嗟夫難得而易失者身中之時也其去疾其來徐
者年中之月也迅如電光石火者日中之辰也夫吾年之壯也
根元固而易爲功千日可以大成矣年之中也先圓補之而後
至焉及其耄也救護之輔益之積小成以至中成積中成以至

還童而止爾夫天地相去八萬四千里日南至之後地中之陽
升焉凡一氣旬有五日上進於七千里其旬十有八其升者至
於天太極而陰生矣日北至之後天中之陰降焉凡一氣旬有
五日下進於七千里其旬十有八其降者至於地太極而陽生
矣蓋如循環焉日月之圍各八百有四十里既旦之後六之中
起九焉一之日其時十有二魄中之魂進於七十里旬有五日
則其時一百有八十魄中之魂進乎八百有四十里既望之後
九之中起六焉一之日其時十有二魂中之魄進於七十里旬
有五日則其時一百有八十魂中之魄進於八百有四十里亦
如循環焉人之心也腎也其相去八寸有四分陰陽升降與天

地同氣液相生（氣中生液液中生氣）與日月同然天地也日月也年之後有年焉月之後有月焉人也不究交合之時損不知補益不知收陰交而不知養陽陽交而不知鍊陰月無損益日無行持而吾之年之月則有限焉呂子竦然曰嚴願聞修鍊之法行持之時子鍾離子曰五臟之氣月有盛衰焉日有進退焉時有交合焉運行五度氣傳六候精鍊而後眞氣生氣鍊而後陽神合神鍊而後大道契矣呂子曰五臟之氣（金木水火土也）五行之位（東西南北中也）其生成有道乎交合有時乎採取有法乎子鍾離子曰天地分而五帝列焉東曰青帝其行春令起陽於陰中而萬物生焉南曰赤帝其行夏令升陽於陽中而萬物長焉西曰白帝其行秋

令起陰於陽中而萬物成焉北曰黑帝其行冬令進陰於陰中而萬物殞焉四時各旬有八日中央黃帝主之春以助乎發生夏以接乎長育秋以資乎結立冬以制乎嚴凜五帝分治各七旬有二日於是三百有六十日而歲功畢矣青帝之子甲乙其位在東其德在木赤帝之子丙丁其位在南其德在火黃帝之子戊己其位在中央其德在土白帝之子庚辛其位在西其德在金黑帝之子壬癸其位在北其德在水及其交也見於時而爲象者木青龍也火朱雀也土勾陳也金白虎也水玄武也見於時而生物者乙合於庚春有榆焉其色青而白不失乎金木者也辛合於丙秋有棗焉其色白而赤不失乎金火者也己合

於甲夏之杪秋之端有瓜焉其色青而黃不失乎土木者也丁合於壬夏有椹焉其色赤而黑不失乎水火者也癸合於戊冬有橘焉其色黑而黃不失乎水土者也以類推之可勝旣歟呂子曰在於時者知之矣在於人者未之知也子鍾離子曰人也圓顱方趾天地之象具焉陰升陽降天地之機藏焉腎水也心火也肝木也肺金也脾土也有生成之道焉生者謂之母受生者謂之子於是復有剛克之道焉（生謂五行相生 克謂五行相克）克者謂之夫受克者謂之婦其氣之生也孰自哉腎生肝肝生心心生脾脾生肺肺生腎也其氣之克也孰自哉腎克心心克肺肺克肝肝克脾脾克腎也故曰腎者心之夫肝之母脾之婦肺之子也肝者脾之夫心之母肺之婦腎之子也心者肺之夫脾之母腎之婦肝之子也肺者肝之夫腎之母心之婦脾之子也脾者腎之夫肺之母肝之婦心之子也心見乎內爲脈見乎外爲色口舌者其門戶歟受腎之制伏而役用於肺夫婦然也得肝則盛見脾則衰子母然也腎見乎內爲骨見乎外爲髮耳者其門戶歟受脾之制伏而役用於心夫婦然也得肺則盛見肝則衰子母然也肝見乎內爲筋見乎外爲爪目者其門戶歟受肺之制伏而役用於脾夫婦然也得腎則盛見心則衰子母然也肺見乎內爲膚見乎外爲毛鼻者其門戶歟受心之制伏而役用於肝夫婦然也得脾則盛見腎則衰子母然也脾見乎內爲藏見乎

外爲肉唇齒者其門戶歟呼吸以定往來受肝之制伏而役用於腎夫婦然也得心則盛見肺則衰子母然也呂子曰心火也何以得下行歟腎水也何以得上升歟脾土也土在中而承火則盛安得不克於水歟肺金也金在上而下接火則損安得有生於水歟生者遠克者近爲之奈何子鍾離子曰五行之歸於源也以氣引元陽而升舉焉於是乎生眞水矣眞水造化而後生眞氣眞氣造化而後生陽神始於五行定位有一夫一婦焉腎水也其中有金吾之起功當識焉（金本生水故曰水中金）水惡土者也吾之採藥須土歸水焉龍者肝之象也虎者肺之神也陽能出於離陰虎出於坎五行之位顚倒則陰陽之氣傳子母矣時自

子而至於午者陽中生陽五行顚倒則液行乎夫婦矣自午而至於子者陰中鍊陽陽不得陰不成其極也無陰斯不死矣陰不得陽不生其極也陰絶斯壽矣呂子曰五行者何以本乎陰陽之氣歟子鍾離子曰人之始造形也於是腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生胃胃生膀胱此陰之精血也元陽之始萌則在二腎腎水也其中有火升而斯爲氣以朝於心心陽也以陽合陽故太極生陰焉由是積氣生液液自心降而還於腎肝者心之母腎之子也傳導腎之氣而至於心肺者心之婦腎之母傳導心之液而至於腎氣也液也其升降如天地陰陽焉肝也肺也其傳導如日月往復焉

五行者名之數也論其交合生成惟元陽一氣爲之本䫫氣生液液生氣於是知腎爲氣之根心爲液之源也靈根旣固則恍惚之中其氣生眞水矣心源旣淸則杳冥之中其液生眞火矣火中識龍水中識虎二者交而黄芽茂矣

傳道中篇

呂子曰黄芽何謂也子鍾離子曰龍虎是也龍非肝也離宮眞水者也虎非肺也坎位眞火者也呂子曰水火何謂也子鍾離子曰吾身之水十有八（四海也五湖也九江也三島也華池也瑤池也鳳池也天池也玉池也崑池也元潭也閬苑也神水也金波也瓊液也玉泉也陽酥也白雪也）吾身之火有三（君火也臣火也民火也）三者以元陽爲本者也於是乎生眞氣眞氣者聚則安弱則疾散

則死呂子曰蕞爾元陽而舉三火三火取於羣水衆陰之域其散易其熾難奈何子鍾離子曰心者血之海腎者氣之海泥丸者髓之海胃者水穀之海此吾之四海也五藏各有其液其位五方（東南西北中也）此吾之五湖也小腸其長二丈有四尺上下九曲此吾之九江也大腸其下則吾之元潭也頂曰上島心曰中島腎曰下島三島者吾之閬苑也黄庭之下有華池焉丹闕之前有瑤池焉接玉京者有崑池焉衝內院者有天池焉心肺之間有鳳池焉脣齒之內有玉池焉神泉生於氣中金波降於天上赤龍所止於是有瓊液玉泉焉凡胎旣變於是有白雪陽酥焉吾嘗漑灌以沃其炎蓋亦有時矣太上曰玉液其次曰金液皆

可以還丹者也抽之增之以應沐浴蓋亦有度矣太上曰中田其次曰下田皆可以鍊形者也玉蕊金葩其變白黃醍醐甘露其鍊芬烈此水之効也民火升而助乎腎之氣以生眞水臣火升而交於心之液以生眞氣小用焉魔可降疾可已矣大用焉質可鍊丹可成矣用周天以焚其身勒陽關以還其元別九州之勢以養陽神燎三彭之累以除陰鬼上行以通三關下運以消七魄煉形成氣則賓天矣煉氣成神則蟬蛻矣此火之效也呂子曰夫少勝多弱致强有方乎子鍾離子曰二八之陰消九三之陽足而後金丹成矣七返九還而後胎仙化矣眞氣在於心心者液之源也元陽在乎腎腎者氣之淵也膀胱者民火也津液之府也腎不止於民火不能爲用矣何也心腎相去八寸有四分天地之位也氣液太極相生者陰陽之交也一日十有二時者一歲之數也心之液非自生也因肺之液降於心其液行焉自上而下歸於下田命之曰婦還夫宮腎之氣非自生也因膀胱之氣升而腎之氣行自下而上以朝中元命之曰夫還婦室肝之氣導腎之氣自下而上以至心者火也二氣相交薰蒸於肺肺之液下降自心而來故曰心生液夫生於心而不散是謂之眞水肺之液傳送心之液自上而下以至於腎者水也二水相交浸潤於膀胱其氣上升自腎而起故曰腎生氣氣生於腎而不消是謂之眞火眞火出乎水恍恍惚惚其中有物

視之不可見取之不可得也眞水出於火杳杳冥冥其中有精見之不能留留之不能止也火中之物龍也水中之精虎也是之謂大藥者耶呂子曰心之火生液故龍隱於水而不在於肝其出於離腎之水生氣故虎藏於火而不在於肺其生於坎何也子鍾離子曰龍陽物也在物爲木在人爲肝虎陰物也在物爲金在人爲肺肝陽也而在陰位所以腎之氣傳肝之氣以水生木者也腎之氣足而肝之氣生其氣旣生以絕腎之餘陰而純陽之氣上升矣肺陰也而在陽位所以心之液傳肺之液以火克金者也心下液足而肺之液生其液旣生以絕心之餘陽而純陰之液下降矣夫以肝爲陽能絕腎之餘陰是知氣過於

肝斯爲純陽其中藏乎眞一之水而无形名曰陽龍焉夫以肺爲陰能絕心之餘陽是知液至於肺斯爲純陰其中負正陽之氣而不見名曰陰虎焉氣升液降何以交乎眞一之水見液斯合矣正陽之氣見氣斯聚矣方以類物以羣者乎夫傳行之時以法制之使腎之氣不逸而於其氣中收眞一之水心之液不散而於其液中取正陽之氣二者相逢日得如黍米焉百日而藥力全矣二百日而聖胎堅矣三百日而胎仙圓矣呂子曰氣之生也其液亦降矣吾眞一之水得不隨而下傳五藏乎液之生也其氣亦升矣吾正陽之氣得不隨而出重樓乎眞水隨液下行則虎不能交龍矣眞陽隨氣上升則龍不能交虎矣如是

又安得黃芽歟子鍾離子曰腎之氣其生也如太陽之出海霧露不能蔽其光氣壯則眞一之水自成矣心之液其生也如嚴天之殺物噓呼不能散其寒液成則正陽之氣自盛矣而強弱未可必也呂子曰氣液之生各有時矣夫所謂氣盛則水盛液盛則氣盛又何盛衰未之保耶子鍾離子曰腎之氣易散而眞虎難得者也心之液難聚而眞龍易失者也呂子曰願先生究言之使學者知大藥之方焉子鍾離子曰疾有三夫食衛失其宜起居違其時則趍於患其名曰時疾不持其精不顧其神而冒於情欲則速於老其名曰年疾營消衛除不能自還則委於死其名曰身疾夫時之疾世皆知療之矣顧莫知止老而卻死

者也夫洗腸補肉換頂續支古之善醫者然也孰識返童駐形亦有方乎一曰內丹二曰外丹吾聞昔者高上元君傳外丹之經蓋言天地升降之理日月往復之宜廣成子得之以教黃帝黃帝久而不能成焉廣成子曰夫心腎之間有眞氣眞水焉氣也水也其中有眞陰眞陽焉合而爲之可比金石矣於是鍊於崆峒之山選於八石而用砂砂之中取汞焉選於五金而用鉛鉛之中取白金焉汞陽龍也白金陰虎也以其心之火其赫如砂腎之水其立如鉛年之火隨時以合乾坤之策月之火損益以順文武之宜其爐三成其成高九寸外方內圓取八方之氣應四時之候斯金鼎也其藏鉛汞如肺焉其和硫黃如脾焉三

年小成可以去疾六年中成可以延年九年大成可以浩劫長存矣雖然歷古以來其成者蓋罕焉此無他或不辨金石之材或不適火候或外行不備則又安得而餌諸呂子曰外丹不足以入聖敢問內丹何如子鍾離子曰外丹豈可淺哉夫腎者氣之根根不深則葉不茂矣心者液之源源不清則流不長矣老而學道其必資乎五金八石以助氣鍊形而後可也夫欲恃之以賓天則亦陋矣子欲知內丹乎其本出乎心腎者也其材則龍虎而已爾故龍虎交而變黃芽矣黃芽就而分鉛汞矣呂子曰鉛汞非丹也而此亦云者何也子鍾離子曰抱天一之寶而為五金之首者鉛也白金之母也感太陽之氣而為眾石之首

者砂也汞其子也鉛中之白金難取者也砂中之汞易失者也合斯為至寶矣此特言其外者也試言其內則吾始胎也寓質於純陰之宮陰陽未判其神藏於中焉三百日而胎具矣五千日而氣充矣吾嘗察於五行則其始胎也精與血而已其先已有水矣察於五藏其精其血以之為形其先已有腎矣腎水之中伏藏乎受胎之初交合之真氣隱於腎此吾之內鉛也腎之中生氣氣中有眞一之水其名曰虎吾內鉛之白金也腎之氣傳於肝之氣肝之氣傳於心之氣心之氣太極而生液液中有正陽之氣此吾之內汞也心之液吾之內砂也氣中眞液之水與液中正陽之氣合焉積而為胎傳於黃庭進火不差則胎仙

化矣呂子曰然則內鉛何以取白金乎內砂何以取汞乎汞作砂白金作寶可得聞乎子鍾離子曰內鉛也者陰陽之眞氣純粹不雜者也形旣成矣其氣藏乎其腎之左右相對同升於氣是爲元陽之氣氣中有水是爲眞一之水水隨氣升氣止則水止矣氣散則水散矣二者合焉是爲龍虎交而變黃芽以成大藥矣故眞一之水內畜正陽之氣其猶胎哉其始卽陰留陽其次用陽鍊陰於是氣爲精精爲汞汞爲珠珠爲砂砂爲金丹而眞氣自生鍊之斯成神其化火龍出大昏之衢驂玄鶴以入蓬萊之都矣呂子曰以形交形形合生形以氣合氣氣合生氣其數不踰乎三十旬此人所以受用也而男女別焉吾丹其何似

耶子鍾離子曰父精先進母血後行血包於精而爲女女者內陽外陰血在外也母血先進父精後行精包於血而爲男男者內陰外陽精在外也所謂血者生於心而無正陽之氣所謂精者生於腎而有正陽之氣焉汞之本也合眞一之水入於黃庭汞以鉛之湯烹焉鉛以汞之火鍊焉鉛而不汞不能發眞一之水汞而不鉛不能變純陽之氣呂子曰汞正陽也卽眞一之水爲之胎至於黃庭則龍虎已交合而陰陽兩止矣以鉛烹之得無陰極而損其陽乎何以云氣中生氣成大藥耶子鍾離子曰腎之氣投於心之氣氣極而生液其中有正陽之氣配合眞一之水焉是名龍虎交合者也日之所得其巨如黍置於黃庭是

名金丹大藥者也黃庭者何也胃之下膀胱之上心之北腎之南肝之西肺之東上清下濁其外應四色其量容二升其路通八水既置藥於中而火不進焉則散而不能止矣火進焉而藥不之采則陰中之陽不能止而特發舉腎之氣以炎乎下元而已爾故藥之采也有時火之進也有數先於鉛中假氣以進火使大藥堅固以鎮乎下田斯名採補者也夫能抽其鉛增其汞則肘後飛金晶矣鉛抽矣而汞不增徒還精以補泥丸而已爾眞氣不能生而陽神不能成也汞增矣而鉛不抽徒以鍊汞而補丹田益壽可也然砂不能變而金丹不能成矣呂子曰賴氣中之水以採藥假鉛中之氣以進火是已其所以抽之補之何理歟子鍾離子曰金石者外藥也無其情者也氣液者內藥也有其情者也無其情者猶能施於物而成寶寓於人而益壽況有其情者乎積日引月知交合之時則氣中有氣煉氣成神矣大之天地明之日月外之金石內之氣液既抽矣當知所以增焉既增矣當知所以抽焉茲造化之本也夫冬至也陽升於地地抽其陰太陰抽而為厥陰少陽增而為陽明厥陰抽而為少陰陽明增而為太陽不然則無寒以變溫溫所以變熱者矣夏至也陰降於天天抽其陽太陽抽而為陽明少陰增而為厥陰陽明抽而為少陽厥陰增而為太陰不然則無熱以變涼涼所以變寒者矣此天地六氣者升降之抽增之之驗也若夫月變

日魂日變月魄前旬有五日月抽其魄日增其魂於是精華滿而照下土矣不然則無載生以變上弦上弦以變既望者也若夫月還陰魄日收陽精後旬有五日日抽其魂月增其魄光炎謝而陰魄盈矣不然則無既望以變下弦下弦以變晦朔者也此日月往復九六之變抽之增之之驗也夫人之鉛者乃自天地之先焉因太始而後有太質萬物之母也太質而生太素斯其體者歟於是乎為水中之金斯其用者歟故曰火中之水五行之祖大道之本也汞之增則鉛斯抽矣非內外也由下田而入上田者也斯肘後飛金晶者歟起河車而走龍虎者歟還精以補泥丸者歟鉛也既復抽焉汞也則自中降焉由中田而歸

下田者也始交龍虎而合以變黃芽五行之顛倒者也次抽其鉛而增其汞以養胎仙三田之反覆者也不如是龍虎不合而胎仙不化矣呂子曰眞鉛眞汞所以抽焉所以增焉願聞其詳子鍾離子曰汞必用鉛而不可用鉛故當抽之而入於上宮焉元氣不傳還精歸於泥丸日所得之汞陰既盡而陽純矣則其變也精為砂砂為金是曰眞鉛眞鉛者吾之眞氣合而得之者也金晶下入丹田升以鍊其形其骨金色矣及乎眞鉛升於內府其體白矣故曰自下而上自上而下還丹鍊形皆金精往復之功也自前而後自後而前焚身合氣皆眞氣造化之功也不抽焉不增焉能至是乎呂子曰上而上下而下後而後前而前

其度何如子鍾離子曰時可升也不可降也時可抽也不可增也上下往來而不忒河車之力也呂子曰河車何謂也子鍾離子曰人之身其陽少其陰多是以水之居其中者爲衆矣故吾之車行於水者也車何載歟負吾之元陽之氣而轉焉者也其行也或上或下或後或前駕馭乎八瓊驅馳乎四海升天也則上而入崑崙矣既濟也則下而奔鳳闕矣運乎元陽直入於離宮載乎眞氣曲歸於壽府往來九州巡行三田而不息焉龍虎既交則黃婆御焉入於黃庭汞鉛既分則金男徙焉入於金闕玉泉金液皆載而往集焉故五行賴之以生成二氣賴之以交會順時而下功皆此車之用也夫養陽鍊陰立事無忒者誰能

之乎乾坤未純往來其陰陽者誰能之乎宇宙未周交通其氣血者誰能之乎自外而內以旋轉天地純粹之氣接引吾之元陽者誰能之乎自凡而聖以旋轉陰陽眞正之氣鍊補吾之元神者誰能之乎皆是車之運也呂子曰是車也奚爲之歟其運用也亦有方歟子鍾離子曰河車者起於北方正水之中腎之眞氣之所生正氣者也方其乾再索於坤而生坎坎者水也陰之精也陽既索於陰矣則陽返負陰而還位所過者艮也震也巽也以陽索陰因陰而取陰焉運而入於離承陽而生斯其載陰而入於陽者也坤再索於乾而生離離者火也陽之精也陰既索於陽矣則陰返抱陽而還位所過者坤也兌也乾也以陰

汞陽因陽而取陽焉運而入於坎承陰而生斯其運陽而入乎
陰者也及採藥於九宮之上既得之矣於是下入黃庭抽鉛於
曲江之下載之運之而上焉升於內院夫金玉之液本乎還丹者
也載之運之可以鍊形使水上行焉君民之火本乎鍊形者也
載之運之可以成丹使火下進焉斯則五氣朝於元三花萃於
頂歟載之運之其亦有時焉有數焉神聚則魔至矣載眞火以
焚其軀則三彭亡焉藥就則海枯矣運霞漿而沐浴則八水波
焉呂子曰嚴今也游其涯而未涉其源願申論之子鍾離子曰
五行顛倒龍虎交而變黃芽者此小河車也三田返復肘後飛
金晶還精入泥丸抽鉛增汞而成大藥者此大河車也龍虎交

而變黃芽矣鉛汞交而成大藥矣眞氣生而五氣朝中元矣元
陽神全而三神超內院矣紫金丹成如玄鶴飛矣白玉汞就如
火龍起矣或出或入而自如或往或來而無閡者此紫河車也
是車也有三成之等上中下三成之後又有三焉火之聚也心行
之意使之用以已疾其名曰使者車其旣濟也自上而下陰陽
正合水火共處靜而聞雷霆之聲其名曰雷車至夫心役於境
性牽於情眞陽之氣感物而散自內而外且不息焉久而趨於
衰八邪五疫於是運而入於氣府元陽不能禦矣故老而疾疾
而死其名曰破車呂子曰紫河車者何自而行焉子鍾離子曰
始之以配合陰陽次之以聚散水火然後採藥進火增汞抽鉛

則小河車固當行矣金晶入於頂黃庭之藥既成矣於是一撞三關直超內院後起前收上補下鍊則大河車固當行矣金玉之液所謂還丹鍊形者也鍊形而後鍊氣鍊氣而後鍊神鍊神合道乃臻於成此紫河車也呂子曰鍊形成氣鍊氣成神鍊神合道嚴未敢問也敢問何謂還丹者歟子鍾離子曰丹者非色也非味也其丹田者耶其別有三上曰神舍中曰氣府下曰精穴精中生氣於是氣在乎中丹矣氣中生神於是神在乎上丹矣眞水眞氣合而成精於是精在乎下丹矣二者孰無之哉惟其氣生於腎而未朝於中元神藏於心而未超於上院故精華不能返合則三丹何所用之呂子曰玄中有玄孰不有命歟命

中無精非我之氣也其本於始胎之元氣乎無精則無氣非我之神也其本於始胎之元神乎故精也氣也神也三田之寶也夫欲常止於三宮亦必有道歟上中下也子鍾離子曰氣生腎之中其中有眞一之水使水還於下丹則精養靈根氣自生矣液生心之中其中有正陽之氣使氣還於中丹則氣養靈源神自生矣集靈爲神合神入道以還上丹而後仙矣呂子曰還者既往而有所歸者也其理淵微嚴未究焉子鍾離子曰子知還丹者乎有小者有大者有七返者有九轉者有金液者有玉液者有以下丹還上丹者有以上丹還中丹者有以中丹還下丹者有以陽還陰者有以陰還陽者非徒列其名而已其亦時不同而

功各異也所云小者自乎上元者也下元者五藏之主三田之本歟水生木木生火火生土土生金金生水順其時焉當生而引未生如子母相愛也火克金金克木木克土土克水水克火順其度焉當克而補未克如夫婦相合也氣液轉行周而復始自子而至於午陰陽生者也自卯而至於酉陰陽停者也一晝一夜復還下丹修眞者於其中採藥進火而下丹成矣所云大者龍虎交而變黃芽抽鉛增汞而成大藥金晶起於玄武之宮眞氣升於玉京之下河車奔於嶺玉液灌於衢自下田入上田自上田復下田後起前來循環滿焉修眞者於其中起龍虎飛金晶養胎仙而下丹成矣所云七返者心之陽還於心者也肺

之陽自心而生而復還於心皆不離乎中丹者也夫九轉者何也五行生成之數五十有五天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十故一三五七九陽也其數二十有五二四六八十陰也其數三十而人之身蓋具足焉自腎爲之始水一火二木三金四土五此五行生之數三陽而二陰也又自腎爲之始水六火七木八金九土十此五行成之數三陰而二陽也故水爲腎得一與六者也火爲心得二與七者也木爲肝得三與八者也金爲肺得四與九者也土爲脾得五與十者也斯五者各有陰陽焉陰者極於八盛於二是以氣至於肝而腎之餘陰絕矣氣至於心太極生陰蓋以二在心八在肝也陽者盡於九

盛於一是以液至於肺而心之餘陽絕矣液至於腎太極生陽蓋以一在腎九在肺也吾交龍虎而合焉採心之正陽之氣此心之七也七返中元而入於下田以養胎仙復還於心此其七返者也二八之陰何以消乎眞氣生而心無陰以絕乎二也大藥成而肝無陰以絕乎八也肝以純陽助於心則肝三之氣盛矣七既還於心以絕肺之液肺之九轉而助於心則九三之陽長矣此其九轉者也呂子曰金液玉液交於三宮陰陽往復者何也子鍾離子曰古先至人以謂肺之液入於下田謂之金液心之液入於中田謂之玉液非不善矣而於玄機未之盡也夫肺生腎以金生水者也腎克心以水克火者也金入於水水入

於火皆何得謂之還丹哉金液者肺之液也其爲胞胎其合龍虎傳送至於黃庭大藥將成抽之肘後飛起其液以入上宮下還中丹復自中丹而還下田者也玉液者腎之液也其隨元氣上升而朝於心積之爲金水舉之盈玉池散而爲瓊華煉而爲白雪納之自中田入下田有藥則能沐浴胎仙焉昇之自中田入四支鍊形則能更遷塵骨焉不升也不納也周而復始者也陰極生陽陽中有眞一之水其水隨陽上升是陰還陽者也陽極生陰陰中有正陽之氣其氣隨陰下降是陽還陰者也於是補泥丸鍊九天以下還上者也既濟溉灌以上還中者也鍊丹進火以中還下者也鍊質焚形以下還中者也五行顚倒三田

返復至於鍊形化氣鍊氣成神自下田還焉至於中田自中田還焉至於上田自上田還焉出於天門三還功成入於聖流不復有還矣

傳道下篇

呂子曰鍊形何謂也子鍾離子曰神者形之主也形者神之舍也形中之精以生氣氣以生神者也液中生氣氣中生液形中之子母也生木者水也生火者木也生土者火也生金者土也生水者金也故氣傳乎子母液行乎夫婦形中之陰陽也水之化爲液液之化爲血血之化爲津陰得陽而生者也陰陽爽其宜則涕也淚也涎也汗也橫出而陰失其生矣氣之化爲精精

之化爲珠珠之化爲汞汞之化爲砂陽得陰而成者也陰陽爽其宜則疾也老也死也苦也陽不得成也故曰陰不得陽不生陽不得陰不成彼修陽不修陰鍊形不鍊物何以能長存乎夫吾之始胎自陰中而生陰因形造形及孕而出旣壯也六尺之軀皆屬陰也所有元陽者一黍而已其大也可以鍊形化氣身外有身者矣呂子曰然則形陰也陰則有體以有而爲無使形化氣而入於聖者煉之法也因形留氣以氣養形太上長生久視其次延年三百有六十日者一歲也三萬有六千歲者一劫也三萬有六千劫者浩劫也鍊形者可以至浩劫矣巖願聞之子鍾離子曰人之形其長五尺有五寸其有不齊者以寸定尺

五行生成之數也心之上為九天腎之下為九地腎至心八寸有四分合乎天地者也心至重樓第一環亦八寸有四分第一環至頂亦八寸有四分腎至頂則二尺有五寸二分吾元氣一日一夜盈滿者三百有二十度度凡二尺有五寸二分為八十有一丈應純陽九九之數者也腎之至頂也五五純陽之數也故元氣從呼而出焉其出也營衞皆通矣天地之正氣應乎時順乎節或交或離丈尺無窮焉其從吸而入也經絡皆闢矣故一呼一吸而三才之眞氣（天地人也）往來於十二樓一往一來謂之一息晝夜蓋萬有三千五百焉故吾之呼萬有三千五百而吾之元氣自中而出矣吾之吸亦萬有三千五百而天地之正氣

自外而入矣根源固而元氣實則其呼其吸可以奪天地之正氣於是以氣鍊氣散充於身淸者營也濁者衞也皆流通焉縱者經也橫者絡也皆舒暢焉寒暑不能害而永年矣根源敗而精氣消則所吸天地之氣浩浩而出吾之元氣九九而損反為天地奪焉呂子曰元氣何以得不亡用以鍊其形質乎天地之正氣何以能奪乎子鍾離子曰欲戰勝者在兵强而已欲民安者在國富而已元氣者兵也在內也可以消形質之陰在外也可以奪天地之氣身者國也有家者斯豐足歟無形者斯堅固歟萬闔俱闢而無一失矣一驥諸行而有多獲矣或前或後以鍊其質焚其形或上或下以養其陽消其陰乾坤之鍊有時氣

液之鍛有日吾之形也鍊以玉液則使甲能以升而白雪充肌矣鍊以金液則逐雷車以降而金光盈室矣方其玉液上行以河車運之於四大其始於肝受之則見於目其光瞭然次於心受之則見於口其液滃然次於脾受之則見於膚若凝脂然次於肺受之則見於鼻天香達而顏壯矣次於腎受之再返本元則見於耳天音達而髮鬒矣金液不足進也若夫還丹未還見於君火謂之既濟丹既還而復起敵於眞陰謂之鍊質土克水者也若金液在土使黃帝同光斯合太陰矣火克金者也若金液在火使赤子同爐斯生紫氣矣火興於水是乃陽中消陰歟變金丹於黃庭之內鍊陽神於五氣之中於是肝之靑氣沖矣

肺之白色出矣心之赤光見矣腎之黑祥升矣脾之黃彩應矣夫然後朝於中元從於君火以超內院焉下元者陰中之陽也其陽無陰中元者陽中之陽也其陽無生黃庭大藥者陰盡陽純也三者皆升而聚於神宮故下元者五液所朝者也中元者五氣所朝者也上元者三陽所朝者也呂子曰何謂朝元者歟子鍾離子曰混沌判而爲天地天地位而列五方其方各一帝焉帝各二子其一爲陽其二爲陰是曰二帝相生相成而分五行五行而後定六氣（三陽三陰）其如人之始胎精氣爲一精氣分而生二腎左爲玄右爲牝玄以升氣而上傳於肝牝以納液而下傳於膀胱玄牝者其出於無以無爲有者歟故曰谷神不死是

謂玄牝玄牝之門天地之根也自腎而生五臟六腑焉肝爲木其干甲乙其位東之青帝者也心爲火其干丙丁其位南之赤帝者也肺爲金其干庚辛其位西之白帝者也脾爲土其干戊己其位中央之黃帝者也腎爲水其干壬癸其位北之黑帝者也故一氣運五行五行運六氣其先之者陰陽也陽有陰中之陽陰有陽中之陰者也次之者五行也有水中之火火中之水水中之金金中之木木中之火火中之土者也在人者於是交合焉故二氣分而爲六氣大道散而爲五行日南至也一陽生而朝氣於天焉五方之地陽皆生矣一帝當其行令而四帝助之春令行而黑帝不收其令則寒不能變溫矣赤帝不備其令

則溫不能變熱矣日北至也一陰生而朝氣於地焉五方之天陰皆降矣一帝當其行令而四帝助之秋令行而赤帝不收其令則熱不能變涼矣黑帝不備其令則涼不能變寒矣故推而言之日月之間一陽始生而五藏之氣朝於中元焉一陰始生而五藏之液朝於下元焉於是三陽朝內院（陰中之陽陽中之陽陰陽中之陽謂之三陽）心神返天宮皆所謂朝元者也雖然龍虎合而成大藥大藥成而生眞氣眞氣既生則於年之中用月月之上以定興衰焉月之中用日日之上以數直事焉日之中用時時之上以定息數焉春之月肝强而脾弱夏之月心强而肺弱秋之月肺强而肝弱冬之月腎强而心弱腎者人之根本也凡四時之季脾

强而腎弱甲乙在乎肝直事防焉則脾之氣不行矣戊己在乎脾直事防焉則腎之氣不行矣庚辛在乎肺直事防焉則肝之氣不行矣壬癸在乎腎直事防焉則心之氣不行矣氣也藏也不能俱强者也故一氣盛則一氣衰矣一藏盛則一藏衰矣此所以多疾者耶夫萌於亥生於寅强於巳弱於申吾心之氣也萌於申生於亥强於寅弱於巳吾肝之氣也萌於寅生於巳强於申弱於亥吾肺之氣也萌於巳生於申强於亥弱於寅吾腎之氣也春隨於肝夏隨於心秋隨於肺冬隨於腎吾脾之氣也不知此者其所以多疾者耶日也月也時也三陽既聚以陽鍊陽使陰不生焉三陰既聚以陰鍊陰使陽不散焉况夫眞氣既

生以純陽鍊於五藏而不息焉各出其方之色一舉而至於天池矣始以腎之無陰九江無浪矣次以肝之無陰八闕永杜矣次以肺之無陰金火同爐矣次以脾之無陰玉戶弗闢矣次以眞氣上升四氣合而爲一而金液降焉一杯之水豈能勝輿薪之火哉蓋水火爲一以入神宮定息內觀一意不散而神識妙矣寂靜之中而聞至樂之音如寐非寐而游於虛無之境是之謂超內院者也於是陽神方聚而還上丹鍊神以合大道上通天門返於其身則形與天地齊矣如其蛻焉則登紫府覲太微矣呂子曰巖於是而後知鍊形可以久視而已其能仙者必鍊氣乎彼曲士者無藥而胎息焉强而留之積其至寒或發虛陽

而爲苛疾蓋不知胎仙成而眞氣生眞氣生而胎息矣胎息以鍊氣鍊氣以成神巖聞鍊氣者必審年中之月月中之日日中之時端居靜處忘機絕迹當此之際或心境未除妄想也智識有漏專志於仙而心也神也不甯焉則如之何子鍾離子曰子未達內觀矣內觀則神識自止焉呂子曰內觀何謂也子鍾離子曰是所謂坐忘者也雖然彼曲士者交合不知其時行持不知其法而望內觀以成功焉故意內成丹想中取藥鼻搐口嚥欲使日月天地入於氣府譬如寐而得賄者也然而天地否隔久而不通者其失亦在乎意亂而已爾今夫善視者志在丹青則不見泰華善聽者志在管絃則不聞雷霆耳目之用淺矣况吾

之心者周該六合而能內觀坐忘者耶內觀之始如陽升也其想爲男爲龍爲火爲天爲雲爲鶴爲日爲馬爲煙爲霞爲車爲駕爲葩爲氣如陰降也其想爲女爲虎爲水爲地爲雨爲龜爲月爲牛爲金爲泥爲舟爲葉吾之內觀又豈止於斯而已哉青龍也白虎也朱雀也玄武也五嶽也九州也四海也三島也金男也玉女也河車也重樓也皆立象於無中以定神識焉故魚之未得則筌不可失兔之未獲則蹄不可捨矣亦不可執於永久終於斯須焉夫能至乎念絕想亡是爲眞空始可以朝眞矣蓋內觀者開基之始爾必也日損焉入於希夷是亦由吾內觀者也呂子曰龍虎合而陰陽配焉其內觀也何如哉子鍾離

子曰其想也九皇眞人引絳服之子上升焉九皇眞母引玄衣之女下降焉見於黃屋之庭黃裳之媼媒而合偶焉旣已女下降子上升如仳離焉於是媼持一物狀如朱橘而投於黃屋貯以精金之器子者何也乾索於坤陽還復其本以陽負陰而會其所者也女者何也坤索於乾陰還復其本以陰抱陽而會其所者也此坎離交而陰陽配者乎若火之炎炎其中有玄虎上升焉水之滔滔其中有赤龍下降焉二者戰於樓閣之前木戶洞啟其炎浡浡有王者指顧焉燎蒸熛天其上有萬丈之濤火興而復墜其炎充於天地龍虎一蟠一繚而入精金之器下入黃屋如寘諸柙此龍虎交合之想也呂子曰進火之想何如哉

子鍾離子曰其想也有器焉如釜如鼎其別玄黃其形車輪左靑龍右白虎前朱雀後玄武旁立二臣紫衣而執圭下有佐史奉薪而致燎於器於是有王者衣朱衣乘赤馬御赤雲自空而來以下命令焉其光上炎穿天而欲出天關不開而復下其繚四周執圭者乘馬者爭使進火焉於是器中之水無氣而凝矣水中之珠無輝而光矣此進火之想也呂子曰止於是乎子鍾離子曰雲雨降焉熛炎升焉或雨寶華祥風慶氣起於淸都仙娥玉女驅鳳驂鸞來於層霄奉金盤以進玉露霞漿下獻於王此金液還丹旣濟之想也龍虎引車於其火之中上衝三關三關各有衞焉先之以龍虎次之以大火攻之及其闢也以

至崑崙底於天池而止焉或三鶴沖於三天或二蝶入於三宮或五雲之表承絳服之子過於天門或金輿玉輅載王者而超三界此肘後飛金晶大河車之想也朱衣使者乘傳循行於九州之野始自冀入兗自兗入靑自靑入徐自徐入揚自揚入荆自荆入梁自梁入雍自雍復還於冀東西南北畢矣而止於豫然後循行焉所召者金玉也所通者壅滯也一使傳命九州和通周而復始運行不已或游於五嶽始於常山焉或航於五湖始於北沼焉或天符勅五帝或五命召五侯此還丹之想也及夫珠玉委於地或雨露於物或潮汐於川州之潮也或陽生發萬彙或火發燋天地或煙霞衝宇宙此鍊形之想也鶴去所棲龍去

所蟠五帝朝矣朝天也五雲起矣駟鳳而騰寥空矣乘而游天衢矣天花墮矣天樂奏矣金光爍於宮矣此朝元之想也朝元之後方曰內觀呂子曰內觀何如哉子鍾離子曰內觀者陰陽變易之法也無時日也無法則也居於靜室夙夜端坐辨陽之神逐陰之鬼此達磨之九年竺乾之六載爲此道也不其難哉始也自上而下紫河之車運而入於天宮天宮者紛華之地也修眞之士習枯槁而安淡泊及至是則樂焉而不知自吾身者也於是其形留而不能蛻矣況夫三尸七魄九蟲六賊者人死則安肆矣人安則無所止矣故因意生像因像生境使修眞之士蕩而入於邪尤可大懼者也呂子曰內觀以聚陽神鍊神以超

內院上踊而出天門直超而入聖品其出其入不繆於往來其來其往不升於送迎久視則神與形合升仙則遠游方壺信乎內觀之力也然何以得不蕩而入於邪乎子鍾離子曰此無他焉聞道而無苦志故爲物所喪矣然其魔有十其難有九大藥未成則有寒暑真氣未生則有飢渴故衣食逼迫一難也一家之內必有父兄之長焉吾欲去而學道爲所拘攣焉二難也人因愛而生愛而後有恩焉父母取其恩婦取其愛相爲桎梏焉三難也富與貴人之所欲也欲使棄而趨於寂寞之道四難也方少年可以聞道矣侈而自肆怠於頤生而夭折加焉五難也急於求師而真者難值焉或以辭取之或以貌取之六難也妄

師示以異端持爝火之光不知日月之明眩井蛙之聲不知雷霆之震七難也朝行而夕改焉坐作而立忘焉悅於須臾厭於持久終於懈怠八難也少而求於聲利老而安其私欲身中喪其年年中喪其月月中喪其時九難也目悅眾華耳耽六樂鼻味更進情蕩而氣淫六賊魔也離牆峻宇金璧粲列富魔也車徒之麗羽旄之美懷銀黃曳組綬貴魔也如春之和如日之長疾風甚雨大雷以雹或喜而樂或悲而泣一情魔也家羅其喪室苦於疾殯者在於阼恩愛魔也墮於烹鼎墜於危坂猛鷙所搏百蟲所噬大盜所攘患難魔也十地當陽三清玉皇五嶽八王四神七曜聖賢魔也干將闞戟森其成伍兵魔也仙娥玉女

各奏其伎女樂魔也美人衽服而豐飾神授而目招女色魔也魔之撓吾者有三焉一曰見於境（見者卦也）二曰見於寐三曰見於內觀於其境也而知之則其志篤矣於其寐也而知之則神不惑意不散矣於其內觀也而知之藉三昧之火以焚吾形魔斯殲矣於是用紫河之車運其陽神超內院返天宮呂子曰法有數乎時有數乎子鍾離子曰法有十二科一曰匹配陰陽二曰聚散水火三曰交合龍虎四曰燒鍊至藥五曰肘後飛金晶六曰玉液還丹七曰玉液鍊形八曰金液還丹九曰金液鍊形十曰朝元鍊氣十一曰內觀交換十二曰超脫分形時有三焉年中者法天地陰陽升降之宜月中者法日月精氣往來之數日

中者八卦（八正卦也）十干十有二支一百刻六千分夫行其法也一日之復始則淫邪去而外行修矣次而金晶充而心境除矣次而心經一漏口有甘液矣次而陰陽擊搏於腹其聲如雷矣次而魂魄不寧寐而多悸次而六府四支或有微疾不藥石而癒次而丹田夜煖其形秀清目有神光寐而物不能侵若抱嬰兒以歸次而金關玉鎖其鏑固矣寐而不漏次而雷鳴關節通潔然汗出次而玉液烹漱以成凝酥次而靈液成膏腥腐斯遠矣次而其骨輕而變神室矣其行駃矣次而境不能移嗜欲絕矣次而真氣入八物可以已疾矣次而內觀明朗矣次而瞳子烱烱童首更髮返壯色矣次而氣充而不餒壽無量矣次而膚革光

澤其神秀麗聖丹生而靈液芬然次而鑒洞秋毫矣次而其涕淚涎汗除而黑子痕痕滅矣次而胎全氣盈而辟穀矣次而內志合於太虛七情盡而九蟲三尸亡矣次而魂魄不游而無夢矣次而陽精成而神府固寒暑不能暴矣次而出乎生死坐忘內觀以游華胥矣次而功行具而授籙三清能知未來矣次而胎仙見矣次而純陽可以洞外示矣次而胎仙飛而祥光生矣次而靜則樂奏矣次而腥臊富貴矣次而儀觀變而神祇役矣次而外觀紫霞盈目金光四周矣次而火龍飛立鶴舉而骨化矣次而彩雲卿靄玉女下授紫詔矣此道之成也呂子於是心悅誠服而進曰知妙理矣而未得行之持之之法終於無功與不知者同其何以教之子鍾離子於是擇吉日授以靈寶畢法焉

靈寶篇

正陽剖微純陽互通　集厥大成眾妙之宗

子鍾離子既以道授呂子復曰吾嘗游於終南之山而得金誥玉籙與眞源之義此至道之要也今將語汝呂子曰唯子鍾離子於是言曰天得乾道而積氣以覆於下地得坤道託質以載於上相去八萬四千里氣質不能相交故天以乾索於坤三索既終而還於地中其陽負陰而上升地以坤索於乾三索既終而還於天中其陰抱陽而下降一升一降運行於道天地所以長久者也夫天地之間親乎上者爲陽自上而下四萬有二千

里名曰陽位親乎下者爲陰自下而上四萬有二千里名曰陰位故一歲之始冬至地中陽升凡旬有五日上升七千里三氣者一節也其數四旬有五日而陽升也共二萬有一千里二節者一時也其數九旬而陽升也共四萬二千里至於天地之中陽合於陰位矣於時陰之中其陽半焉其氣變寒於溫春之分也過此則陽升而入於陽位於是始得乎地之氣而升焉亦四旬有五日是爲立夏立夏之後四旬有五日是爲夏至陽之升者通乎前蓋八萬有四千里至於天矣於是陽中有陽焉其氣變溫爲熱積陽生陰於是一陰生於二陽之中其始於夏至者也於是天中之陰降焉一氣者旬有五日降乎七千里三氣者

四旬有五日陰之降蓋二萬有七千里九旬則陰之降蓋四萬有二千里至於天地之中陰合於陽位矣於時陽之中其陰半焉其氣變熱爲涼秋之分也過此則陰降而入乎陰位於是始得乎天氣而降焉亦四旬有五日是爲立冬立冬之後四旬有五日是爲冬至冬至而陰降通乎前蓋八萬有四千里以至於地矣斯陰之中有陰焉其氣變涼爲寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一陽復升周而復始故冬至者陽生上升而還於天其陰降至於地此一陽來者也夏至者陰生下降而還於地其陽升至於天此一陰來者也自夏至陽升於上過春之分而入乎陰以離乎陽位此二分者也自冬至陽升由上而

下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位消散而已雖降而得位值陽之升則眞氣絕矣然則夏至陰降由下而上亦非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位消散而已雖升而得位值陰之降則其氣絕矣以是觀之陰也陽也其升降上下不出乎八萬四千里而日則三百有六十也夫能卽溫涼寒熱之四氣斯識陰陽矣卽陽升陰降之八節斯知天地矣天地者物中之大者也人者物中之靈者也故人可以配天地焉心天也腎地也肝陽位也肺陰位也心腎相去八寸有四分猶天地覆載之間也氣亦陽也液亦陰也子午者二至也卯酉者二分也一日者一年也吾以一日而用八卦斯得八節之數

矣子之時腎之氣生卯之時其氣至於肝肝陽也故其氣盛於是陽升而入於陽位春分之比也午之時氣至於心積氣生液斯蓋夏至陽升於天而陰生者也心之液旣生至酉之時其液至於肺肺陰也故其液盛於是陰降而入於陰位秋分之比也子之時液至於腎積液生氣斯蓋冬至陰降於地而陽生者也日用如循環焉其能無虧可以延年矣天地於道一也得其一者其惟人乎然其胎全氣足之後六欲七情以損元陽而失眞氣顧有自然相生之氣液不能同天地之升降焉吾嘗以法致而強奪之而後可也夫一呼元氣出一吸元氣入入而不能留隨呼而復出則吾之元氣反爲天地所奪矣是以氣散不能生

液矣液少不能生氣矣當其氣盛之時日用震卦而於氣也多入少出强留在其腹於斯之時自下而升者不出也自外而入者暫上也二氣相合積而生五藏之液積液還元則氣之生滋多矣此達磨胎息小成者也道之要者其欲求陽公長子而取眞一是亦多入少出者焉陽公長子何謂也乾索於坤元氣升而上者也震長子也是為卯之時氣自腎生液自心降相爭乎上下故閉氣則液分兩停過時於是乎得眞一矣眞一者眞水也此何道也積氣生液積液生氣氣中之液隨液而降液中之氣隨氣而升氣液相生者也行之一年奪功以一並三百日為期十日功斯見矣善食而無疾首淸而目明心肸而腹虛其中殷乎風雷之聲是非其効歟若夫靜息絕念終日默坐止於定中而出陰神非為仙之道也呂子曰此其陽胎而陰息配合陰陽者乎水火何以聚散焉子鍾離子曰大道之中生天地者也天地之中生陰陽者也故天地有上下陰陽有終始吾因其俯仰察其度數大道亦可知焉是以卽天地之上下而知道之高卑矣卽陰陽之終始而知道之先後矣天地不離於數其終乎一歲者也陰陽不失其宜其分乎八節者也冬至陰太極而一陽生至春之分陰之中其陽半焉過此純乎陽矣夏至陽太極而一陰生至秋之分陽之中其陰半焉過此純乎陰矣欲識大道之體其必法天地審陰陽乎冬至陽生而升至於立春則升

於陰位二萬一千里陽難勝於陰也夏至陰生而降至於立冬陰降於下而去天六萬三千里去地二萬一千里是陰得位而陽欲絕也故一歲之中立春者其在日用則丑之末寅之初艮之卦也其時腎之氣生而未至於肝處乎陰位之中是氣也在於液中弱而難升也一歲之中立冬者其在日用則戌之末亥之初乾之卦也其時心之液下入將欲還元復歸於腎陰盛陽絕之時者也其氣少其液多人之所以多疾疢而夭閼者陰陽繆而不升降氣液枯而不相生嗟夫氣盡神散斯死矣立春陽升自下而可以上則不日而陰之中其陽半矣立冬陰降自上而可以下則不日而陽之中其陰半矣惟人當艮之時其氣微

而不知養氣之端乾之時其氣散而不知聚氣之理顧以六欲七情損其元陽使眞氣不强失其眞氣使眞液不生不亦可哀哉方艮之時也吾以養其元氣手足互伸縮焉使四體之氣俱生則內以保其元氣上以朝其心府於是嚥其津者一二焉上摩其面者三二十焉久則膚澤光腴矣此之謂散火鍊形之小者也方乾之時也吾以聚其元氣靜坐嚥氣而搐外腎焉嚥氣者何謂也納心火於下者也搐外腎者何謂也收膀胱之氣於內者也腎氣合矣於是三火聚而爲一以補下田無液者氣聚斯生液矣有液者液鍊斯生氣矣此之謂聚火太一含眞氣者也此何道也心之氣宜乎納者也膀胱之氣宜乎收者也使之

不散以接乎坎斯乃氣海之中始生之氣也以秋冬爲首見其効則止焉行之一年奪功以一並三百日爲期十日功斯見矣肌革充澤下田冲和精神爽清是非其效歟呂子曰交合龍虎者有道乎子鍾離子曰道原初判而有太始太始而有太無太無而有太虛太虛而有太空太空而有太質太質者天地也其氣清濁其質如卵其色玄黃乃太空之一物爾冬至則地中陽升夏至則至於天其陽太極而陰生陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍惚惚氣中有水而無形故夏至則積氣生水矣夏至則天中陰降冬至則至於地其陰太極而陽生陽生者以陰自陽中來而出於天杳杳冥冥水中有氣而無形故冬至積水

生氣矣子之時坎之卦也腎之氣於是生焉午之時離之卦也心之液於是生焉方其腎之氣生於坎其及離也則至於心接乎心氣與心之火相合於是太極而生液所以然者以氣自腎來氣中有眞水而無形其猶積陽生陰者類耶心之液生乎離其及坎也則至於腎接乎腎水與之相合於是太極而生氣所以然者以液自心來液中有眞氣而無形其猶積陰生陽者類耶吾以是知所生之陽陽中藏水所生之陰陰中藏氣吾與天地之陰陽同也故曰腎生氣其中有眞水者虎也心生液其中有眞氣者龍也夫天如覆盆陽猶能升焉地如盤石陰猶能入焉而人不能者有以損其元陽失其眞氣者矣夫離也者在人

則心也在外則午之時也眞陽也者在人則元陽也在外則太陽也故當離之時腎氣旣至於心心與腎交宜入靜宇疊掌蟠膝升身正坐神室內定鼻之息少入遲出綿綿若存滿口含津勿吐勿嚥自然腎氣與心氣相合太極而生液矣是以眞液與眞水相合則眞氣戀液眞水戀氣夫氣液者本非相合者也惟其液之中有眞氣氣之中有眞水互交合焉於是相戀而下其名曰交合龍虎若夫火之候不差而知抽添之宜則三百日眞胎就而大藥成斯乃超脫之本也此何道也夫元氣眞水也不可以泄而失於外者也氣散則不能生液液少則無眞氣氣水不交則不能成大藥焉故知腎中眞一之水心中正陽之液二者交焉在人生人在身生神其名曰內丹數盈乎三十旬可以長生矣凡年之中用月者其以冬至爲始乎日之中用時者其以離卦爲期乎夫以冬至爲始三百日胎仙全矣其形彈丸其色朱橘永鎭下田而不死矣若夫老而學道根源不固然以十年之損一年補之可以益壽矣是謂採補還丹蓋此道也補之數足則口生甘津心境自除情欲不動百骸休安目爛如電神光現於闇室是非其效歟呂子曰周天火候何如哉子鍾離子曰寒熱溫涼形中有氣者也雲霧雨露氣中有象者也地之氣上騰斯升而爲雲散而爲雨矣天之氣下降斯散而爲霧凝而爲露矣積陰過則其露爲霜其雨爲雪積陽過則其霧爲煙其

雲爲霞陰之中伏陽陽不能升斯擊搏而生雷霆矣陽之中伏陰陰不能散斯堅固而生雹霰矣故陽光散而爲雷陰氣蕩而變風陰陽不合相對而生電陰陽不正亂交而成虹蜺惟眞陽也積而成神麗於天者其大日月也眞陰也積而成形壯於地者其貴金玉也日月也者眞陽而得乎眞陰以相成矣金玉也者眞陰而得乎眞陽以相生矣故吾心液中之眞氣猶眞陽也腎氣中之眞水者猶眞陰也眞水不得眞氣不生眞氣不得眞水不成二者既於離之時和合於心之上肺之下如子母之相戀夫婦之相愛也自離至於兌兌者陰盛陽弱之時猶日月之下弦金玉之在璞也夫日月自晦至朔數足而明生焉金玉自

陽生陰氣足而寶成焉故寶者以氣足而進之以陽明者以數足而受之於魂其猶吾之離之時積氣而生液液還下元若不進之以氣則爲月之下弦不受魂金玉之在璞不發陽也是以於乾之時進火有數鍊陽無衰能加火之數則陽長生矣離之時龍虎既合斯採藥之時也至於乾則氣液將欲還元而生於膀胱之上脾胃之下腎之前臍之後小腸之右大腸之左於斯之時脾氣強而肺氣盛腎氣絕而肝氣弱夫眞氣本以氣相合而來者也既以陽氣弱而眞氣無所戀徒於離之時採合而已然眞氣無所戀且將散矣必於眞氣欲絕之時當坤之卦元入靜宇正坐神室內定眞之息綿綿微啓其腹於是臍也腎也熱

或甚焉則微放輕勒如其未也則緊勒漸放焉至其熱也則任
意放勒焉以滿乾之卦其名曰勒陽關如是則鍊乎內丹使眞
氣不上行以同眞水而脾之液爲之和合焉隨其呼吸而運輸
於命府黃庭之中故能氣液變爲精精變爲珠珠變爲汞汞變
爲砂砂變爲金此內丹之成也吾所謂老而學道十損而一補
之其可忽於玆乎採藥於離之時至乾之時以鍊之春冬多採
少鍊乾一而離二倍用功也秋夏少採多鍊離一而乾二倍用
功也百日而藥力全矣二百日而聖胎堅矣三百日眞氣具而
胎仙全矣藥力既全而後進火加數是爲火之候故聖胎堅矣
則加火候以至于小周天胎全氣生矣則加火候以至於周天

然當絕迹幽居心在內觀使內境不出外境不入猶龍之養珠
焉雖寤寐終食之間語默如嬰兒舉止如處女猶恐有損焉有
失焉不可斯須而離於道也子鍾離子曰此非所謂其至也蓋
特小成者爾吾有金晶玉液金液之方焉一歲者以月言之六
律六呂以六起數數盡乎六位六六是爲三十有六日陰之成
數也以日言之五日一候七十有二候八九之數也以九起數
數盡乎六位六九是爲五十有四日陽之成數也一六一九合
而爲十五十五氣之數二十有四是爲八節於是見陰陽升降
之理一六一九以四爲用故陽數二百有十六陰數一百四十
有四凡三百有六十是爲周天者也陰陽升降在乎天地之內

猶吾之心腎氣液交合者也日月運轉在乎天地之外此吾之肘後飛金晶者也故肺肝陰陽如日月往來焉進火加損如日月交合焉陰陽升降如日月運轉焉歲之夏至月之旬有六日在於人也其猶午之時歟歲之冬至月之旦在於人也其猶子之時歟吾推天地陰陽日月魂魄尚有交合運轉之序則吾之心腎氣液肝肺魂魄日用雖有節矣年之用其無加損乎坎之時陽生於艮而腎氣交於肝前其未交也披衣正坐存乎下腹斯須升身焉前出其胸微偃首於後後閉其夾脊雙關以肘前後微扇一二然後伸腰自其尾閭其炎如火由腰下擁在乎夾脊之下雙關勿開熱盛氣壯漸開夾脊使氣過關則乃仰面緊偃腦後以閉上關熱極氣壯漸放入頂以補泥丸此其長生之基歟於是用還丹之法復出胸伸腰以閉夾脊存而升之火或不起於腰則靜坐內觀用其法再作焉以起其火自丑而行終寅而止其名曰肘後飛金晶蓋使腎之氣以生肝之氣也夾脊之骨其節二十有四自下而上三節內腎相對是爲天柱天柱之上是爲玉京玉京之下內腎相對尾閭之上十有八節其中是爲雙關上九下九百日可以通而入於泥丸矣行之之要則始於艮以飛金晶至巽而成者此離之卦其採藥者也乾之卦其進火勒陽關者也始乎冬至行之百日而金晶入於腦三關一撞直入上宮泥丸自艮而始至震而止其採藥於離也更無

腎氣相合焉惟肝氣自生心氣皆純陽者也則二八之陰消矣其氣薰蒸於肺而得黍米之大而入於黃庭此其內丹之材歟百日無差藥力全矣故採藥於離用法依時內觀益詳於乾進火以勒陽關自兌而始至乾而止百日而飛金晶矣自艮而坐至巽而止離之採藥法仍其舊三百日無差聖胎堅矣勒陽關者自坤而坐至乾而止百日則泥丸實而還童矣是法也五行顛倒三田反覆之義焉先之以配合陰陽使氣液相生次之以聚散水火使根源堅固氣行而液止次之以交合龍虎使採補還丹吾所謂小成者也年之中擇月焉冬至之月於中擇日焉甲子之日於中擇時焉艮也離也乾也爲之始焉自艮至巽自

乾起坤三百日之數足是爲中成者也夫行斯道必於淸靜之區目不見可欲耳不聞囂聲鼻不聞臭穢口不爽五味六欲七情不動於心惴惴焉寤寐如恐失之斯可也行功不勤則不得於仙躲死而已爾斯何道也三元之用事者也飛金晶者則自下田而返上田歟採藥者則自下田而返中田歟勒陽關進火者則自中田而返下田歟始其效也寐而多悸四支六府示有微疾不藥而瘉瞑目入晦有光如蓋金關玉鑰其封全堅以絕乎泄精雷鳴一鼓關節氣通神彩淸而丹田和心境自除其寐也若抱嬰兒以歸若騰飛以遊八邪不能干矣三百日胎仙全而玉液錬形可以行矣陽之升也何以太極而生陰乎陰不足

而陽有餘故積陽而生神焉陰之降也何以太極而生陽乎陽不足而陰有餘故積陰而生形焉神者吾所謂日月也形者吾所謂金玉也金玉之質產乎積陰而中蓄眞陽之氣復感乎日月使眞陰眞陽下射而生成其寶焉是宜可珍也哉彼積陰成形而抱陽猶吾積藥爲眞胞眞氣以成胎仙者也彼氣沖於天則隨陽升而起入於地則隨陰降而還旣隨陰陽升降自有東西四時可以別焉猶吾金液以還丹田玉液以鍊形質四時加損一日改移者也夫吾三百日之後眞氣旣全則可以還丹鍊形矣故用艮之卦飛金晶終巽而止爾離之採藥坤之陽關皆於是止而不爲惟用兌之卦勒陽關焉至乾而止夫旣不爲離

之採藥而爲還丹者是嚥法也其法以舌攪上下腭二頰之間先嚥惡濁之津次退舌杪以離玉池其津生也不漱而嚥春之月肝之氣盛脾之氣弱則日用乎離夏之月心之氣盛肺之氣弱則日用乎巽秋之月肺之氣盛肝之氣弱則日用乎艮以飛金晶嚥亦可也冬之月腎之氣盛心之氣弱則日用乎震四時之季脾之氣盛腎之氣弱腎者人之根本也凡季月之後旬有八日則用乎兌其春之離夏之巽之震則於其時兼用之惟秋也專用乎兌而已斯何道也知行之根蔕所以生克者歟其爲嚥之法而牙齒玉池之間津不生焉則何如曰吾惟以舌攪滿上下而用玉池雙收二頰以虛嚥氣氣之中斯有水矣嚥

之數始乎三十有六其次四十有九其次八十有一其次一百八十有一俟有功以爲度焉此所謂玉液者也行之一年灌漑丹田沐浴胎仙而眞氣滋盛矣夫若不行乎此則三百日內丹旣成眞氣自生於是用艮以飛金晶一撞三關直入泥丸其氣之起也以手塞耳何也耳者腎之門也懼泄腎之氣於外也當行此法自頂中前下金水勢如建瓴注於黃庭其變爲金丹故行金液之方必入靜宇疊掌蟠膝端坐絕念忘情內觀審乎艮之金晶飛入於頂則微昂首項使腦之後其炎如火頻俯仰其首向乎前抑首曲於咽喉退舌杪近乎後以拄上腭於是上清靈芝之水其味甘其氣芳或漱或嚥下還黃庭此所謂金液者

也歲之中行之蓋無時焉惟金晶之飛也一飛一嚥至震而止及已入腦矣則順節序而行艮以始之巽以終之日之將入而勒陽關則兌以始之乾以終之其行之也必絕迹淸心而後斯有功焉是道也必金晶飛矣藥旣採矣陽關勒矣內丹成矣三百日乃成而後行焉不然惟以還丹滌蕩華池則大藥散而無益也其効也其體澤其神秀其瞳黑其髮紺其顏童氣內足而不餒塵骨更矣神室變矣步軼奔駟津爲凝酥寒暑不能暴矣如防乎陽之太極則以玉液灌漑沐浴焉則內丹潤矣三百日之後行乎金液者旣濟之法也起火以迎眞水上水下火一升一沈以陽鍊陰將變乎純陽其功至也可以飛騰游方之外者也其

功則百日斯効矣一年斯成矣何謂金玉之液歟積陽成神神中有形一生於日二生於月者也積陰成形形中含神一生於金二生於玉者也日行九月行六隨陰陽而生沒焉金玉亦隨陰陽者也春夏而升秋冬而降焉腎之氣月也其液則金也心之氣日也其液則玉也玉液也者本乎腎之氣上升而至於心以合心之氣二氣相交而過乎重樓緘口不出則津盈於玉池嚥之斯爲玉液矣吾以舌攪滿上下之腭閉玉池而雙收二頰虛嚥其氣此還丹之方也夫氣之中有眞水焉氣聚則水聚母行則子從者也玉液既云還丹矣何以煉形乎液者自腎而來以生於心猶土生石石生玉者也金液者腎之氣與心之氣合

而上升薰蒸於肺肺者華蓋也下罩二氣卽日而取其液其液在於下田自尾閭而升是爲飛金晶以補泥丸者焉泥丸補之之數既足則自上而下復降於下丹田是爲金液還丹者焉其還於下田也而復升焉周於四支是爲金液煉形焉亦猶金生於土者也吾金晶之飛能通三關入九天何謂也尾閭其下關者也夾脊其中關者也腦後其上關者也頂者九天也方玉液還丹之後居於靜宇密舍風不薄也日不及也潛視三淸曰欲以行道演化當先鍊形於陰陽之外已乃燎香嚥之於是以震之時爲始瞑目閉心升身正坐鼻之息綿綿少入遲出內觀益詳內境不出外境不入滿口含津勿吐勿嚥氣盈四支爲之制

禦勿令散失意倦漸止復升至離之時其氣既交於是氣美而不可名矣是爲玉液煉形者焉蓋可以留形居世而已夫能棄絕外事志在於仙則當以肘後飛金晶纔起補足之後仍前之法使金液還丹自頂至腎焉自震而行至離而止金液玉液其法同而所以異者其在內觀乎非特此也還丹煉形相併而行豈玉液比哉其要在乎陽純而陰盡凡春冬再起一嚥何以謂之起歟前之所云升身者也秋冬則五起一嚥焉其嚥也秋夏其數五十春冬其數百餘者用兌以勒陽關至乾爲期其法如前焉若夫金液之煉形蘇後升前偃後升飛金晶也前偃金液還丹也金晶過頂下還丹田與煉形之氣相接不可亟嚥焉俟

夫氣極於四支意舒而神暢咽燥而心沖於是微嚥焉與氣相敵是爲既濟者也行此者自艮至離升而嚥之其亦可也然則形果何以煉乎飛金晶以起火而入於頂前升後舉其名曰焚身於火之中復行還丹而四時加損焉然後復拘於歲月哉吾日之中蓋有乾坤焉午之前焚乎乾午之後焚乎坤以人言之其腹爲坤其背爲乾斯肘後飛金晶者也方其焚乎坤則始乎兌以勒陽關至乾而止斯不可須臾廢也冬春三日或五日而行既濟之法以防太極於起火之中嚥焉如是則金丹不爍矣吾之焚身不止煉形而成氣也其足以逐陰鬼而養神矣下三彭而死九蟲也夫自是可與論朝元煉氣成神之方也歟煉形

之効何如哉曰其志淸高合於太虛魂魄不游夢寐絕矣陽精旣成神府固矣火不能爍水不能濡眞氣熏出於神門故眉有白毫其氣純陽可以迴汞呼吸可以已疾災祥可以前知此非其効歟雖然詎若朝元之妙哉一三五七九者道之分而爲數也金木水火土者道之變而有象也不分則無數無數者道之原也不變則無象無象者道之本也天地之象吾知其氣與水也天地之數吾知其遠與邇也然則道亦豈遠乎哉天地有五帝者猶吾之五藏也靑帝其德木其干甲乙甲爲陽乙爲陰猶吾肝之氣液也赤帝其德火其干丙丁丙爲陽丁爲陰猶吾心之氣液也白帝其德金其干庚辛庚爲陽辛爲陰猶吾肺之氣

液也黑帝其德水其干壬癸壬爲陽癸爲陰猶吾腎之氣液也黃帝其德土其干戊己戊爲陽己爲陰猶吾脾之氣液也春之月肝之氣盛蓋父母之眞氣隨天之運度而在於肝若木之日其干甲乙則救土於辰戌丑未之時起火以煉脾之氣餘日直乎兌則損金以耗肺之氣是時不可下功也坎之時起火以煉腎之氣震之時入於室多入少出止息爲上久閉次之以千息爲度內觀一意在於肝冥心瞑目靑色自見徐升其身以入泥丸自寅至於辰以終乎震鼻之息其出甚微習焉則息止矣不可以求亟成焉夏之月心之氣盛蓋父母之眞氣隨天之運度而在於心若火之日其干丙丁則救金於兌之時起火以煉肺

之氣餘日直乎坎損水以耗腎之氣是時不可下功也震之時起火以煉肝之氣離之時入於室止息定息而如前焉赤氣自見徐升其身以入泥丸自巳至於未以終乎離秋之月肺之氣盛蓋以父母眞氣隨天之運度而在於肺若金之日其干庚辛則救木於震之時起火以煉肝之氣餘日直乎離損火以耗心之氣是時不可下功也巽之時起火以煉脾之氣兌之時入室止息定息而如前焉白氣自見徐升其身以入泥丸自申至於戌以終乎兌冬之月腎之氣盛蓋以父母眞氣隨天之運度而在於腎若水之日其干壬癸則救火於離之時起火以煉心之氣餘日直乎辰戌丑未之時損土以耗脾之氣是時不可下功

也兌之時起火以煉肺之氣坎之時入於室止息止定而如前焉黑氣自見徐升其身以入泥丸自亥至於丑以終乎坎春煉肝千息青氣出矣於其季旬有八日專爲定息終日默坐以養未聚之神而煉其眞氣坎之時起火以煉其腎恐耗其眞也夏煉心千息赤氣出矣秋煉肺千息白氣出矣冬煉腎千息黑氣出矣各於其季旬有八日專爲定息以至起火恐如初焉於是黃氣成光爛然周身矣夫定息者豈在强留而固閉也哉要之綿綿若存用之不勤從有入無使之自止斯可也採藥者何也含津握固以壓心之眞氣使不散者也入室者何也宅乎幽靜囂聲不聞內開小隙微可辨物方其陽神初聚眞氣如凝其如

嬰兒而未半焉耳不可有聞也有聞則神氣悖而逸矣若夫腥臊臭腐之氣淫治之色非止觸眞氣也神所厭也於是稽首三祝焉一曰地仙功行半者二曰天仙傳道行化者三曰神仙除大害立大功丙潛迹者既已靜坐忘機以勤行焉是法也須次第覩其効而進焉徑晉乎朝元終不成功其亦出陰魂而爲鬼仙者乎朝元之道豈易言哉千日而治一氣一以奪十百日而功至矣五百日而氣足矣自是可以行內觀焉聚陽神以入天宮煉之以合大道其効何如哉其軀若騰丹光通骨紫霞盈目矣一氣歸諸心不可爲物之所奪一心運一氣不可爲法之所役焉心源清徹一照萬破亦不知有物也氣戰剛強萬慼一息

亦不知有法也物物無物還本來之象乎法法無法會自得之眞乎吾之修煉之成則沖和之氣凝而不散至虛眞性恬淡無爲神合乎道歸於自然則以無心爲心不知己之有身也其入希夷之域者乎此法也其如存想耶其如禪定耶吾擇福地爲靜宇正坐蟠膝散髮披衣握固存神冥心瞑目微升身於前以起火煉氣午之後則微歛身聚火以鍊丹通乎晝夜神氣清和而坐不懈於斯時也有聲勿聽有境勿視則自殄矣或魔加迫焉亟前以身微歛歛而伸腰後以出胸微偃偃不伸腰少焉前後火起高升其身勿動是謂焚身之火者也其火既起其魔自奔陰邪不入如是至於再至於三以至夫遽求超脱或陰靈不

散出爲鬼神其形不見終無所歸止於投胎奪人之舍而後爲
門或出入不熟往來無法一去不返失其故軀神魂不知所之
乃桑門之坐化道流之尸解也故曰旣出而復入入而不出斯
形神俱妙與天地齊者矣旣入而後出出而不入斯神遷入聖
放乎三島十洲之上者矣

洞玄靈寶眞靈位業圖序

夫仰鏡玄精覩景耀之巨細俯眄平區見嚴海之崇深搜訪人綱究朝班之品序研綜天經測眞靈之階業但名爵隱顯學號進退四宮之內疑似相參今正當比類經正讎校儀服埒其高卑區其宮域又有指目單位（上皇道君五帝七老如此比之類是矣）畧說姓名（墨羽孟卓之例是）或任同秩異（金闕四帝太極四眞及下教之例是矣）業均迹別者（諸步綱之例也）如希林眞人爲太微右公而領九宮上相未委爲北冥上清當下親相識耶諸如此例難可必證謂其並繼其所領而從高域粗事事條辯畧宣後章輒以淺識下生輕品上聖昇降失序梯級乖本懼貽謫玄府絡告冥司謹依誠陳啟仰希照亮若必不宜然願垂戒告今所詮貫者實稟注之奧旨存向之要趣祈祝跪請宜委位序之尊卑對眞接異必究所遇之輕重是以三君共辭先致學未體之亢下班居上智有不達之蔽雖同號眞人眞品乃有數俱目仙人仙亦有等級千億若不精委條領畧識宗源者猶如野夫出朝廷見朱衣必令史句驪人中國呼一切爲參軍豈解士庶之貴賤辨爵號異同乎陶弘景序

洞玄靈寶眞靈位業圖

梁貞白先生陶弘景纂

唐天臺妙有大師玄同先生賜紫閭邱方遠校定

玉清三元宮

上第一中位

上合虛皇道君應號元始天尊

左位

五靈七明混生高上道君

東明高上虛皇道君

西華高上虛皇道君

北玄高上虛皇道君

南朱高上虛皇道君

玉清上元宮四道君各有諱字

玉清中元宮紫清六道君各有諱字

玉清下元宮高清四元君各有諱字

玉清中散位一十君諱字不顯

右位

紫虛高上元皇道君

洞虛三元太明上皇道君

太素高虛上極紫皇道君
虛明紫蘭中元高上崞皇道君
三元上玄老虛皇元晨君
三元四極上元虛皇元靈君
三元晨中黃景虛皇元臺君
三元紫映揮神虛生主眞元胎君
玉玄太皇君
上皇道君
玉皇道君
清玄道君

上皇大帝
玉天大一君
太上虛皇道君
太上玉眞保皇道君
玄皇高眞
太一玉君
高上玉帝
右玉清境元始天尊爲主已下道君皆得策命學道號合羣眞太微天帝來受事並不與下界相關自九宮已上上清已下高眞仙官皆得朝宴焉

第二中位

上淸高聖太上玉晨玄皇大道君（爲高道之主）

左位

左聖紫晨太微天帝道君

左聖南極南嶽眞人左仙公太虛眞人赤松子（黃老君弟子裴君師）

左輔後聖上宰西域西極眞人總眞君（姓王諱遠字方平紫陽君弟子司命茅君師）

紫淸太素高虛洞曜道君

太虛上霄飛晨中央道君

太微東霞扶桑丹林大帝上道君

後聖太師太微左眞保皇道君

紫明太微九道高元玉晨道君

紫元太微八素三元玄晨道君

九微太眞玉保王金闕上相大司命高晨師

東海王靑華小童君

領九宮上相長里先生薛君（周時得道許長史前緣兄也）

太微右眞公領九宮上相希林眞人燕君（從小有天王受王君替代）

司命東嶽上眞卿太元眞人茅君（大茅君諱盈字叔申）

左卿仙侯眞君許君（諱穆南嶽夫人弟子事晉爲護軍長史退居句曲山）

侍帝晨靑蓋眞人郭君（名世幹）

紫陽左眞人周君（義山）

清靈眞人裴君（漢右扶風人 漢時得道）

靈飛太眞太上大夫

侍帝晨東華上佐司命楊君

協晨大夫石叔門

正一羽晨侯公楊子明

玄洲主仙道君太上公子（姓勤士闕 奕仙名）

經命仙伯太保眞人

八玄仙伯右仙公谷君

正一左玄執蓋郎孫偉玄

繡衣使者孟六奇

太素宮官保禁仙郎裴文堅

左揚王　華仲戒

繡衣使者西林藻　右嬪之姬趙約羅

三天左官直御史管長條

逸域宮　八景城

七靈臺　鳳臺瓊闕

金晨華闕

右位

右聖金闕帝晨後聖玄元道君（壬辰運 當下生）

右輔侍帝晨領五嶽司命右弼桐栢眞人金庭宮王君（諱晉林 王太子）

下教

右輔小有洞天太素清虛眞人四司三元右保公王君 諱褒魏夫人師下教矣

侍帝晨右仙公許君 長史子諱翽

玄洲仙都太上丈人 治玄洲紫桂宮玄洲之主矣

太保玉郎李君 名飛

侍帝晨觀大夫九宮太傅玉晨郎

北牖弟子中侯仙人 姓范諱邈字度世曾名永漢桓帝侍郎撰魏夫人傳

女眞位

紫微元靈白玉龜臺九靈太眞元君

紫虛元君領上眞司命南嶽魏夫人 諱華存字賢安小有王君弟子楊君師

八靈道母西嶽蔣夫人

北海六微玄清夫人

上眞東宮衛夫人

北漢七靈右夫人

紫清上宮九華眞妃 姓安晉朝降於茅山

紫虛左宮郭夫人

太極中華右夫人

太眞王夫人

滄浪雲林右英王夫人

朱陵北絕臺上嬪管妃

方丈臺昭靈李夫人

北嶽上眞山夫人

瓊華夫人

三元馮夫人

右華九成范夫人

紫微左宮王夫人 諱青娥字愈音阿母第二十六女也

長陵杜夫人

太微玄清左夫人

右陽王華仲飛姬

西華靈妃甄幽蕭

後聖上保南極元君紫元夫人

後聖上傅太素元君

東華玉妃淯文期 青童之妹

東宮中候王夫人 桐栢眞人別生姊

太和上眞左夫人

西漢夫人

華山夫人

玉清神女房素

西王母侍女王上華

董雙成　石公子

宛絶青　地成君

郭密香　干若賓

李方明　張靈子

太帝宮官

靈林玉女　賈屈庭

金闕宮官

太保侯范法安

經命仙伯牙叔平

東華宮玉女煙景珠

上元夫人侍女宋辟非

主仙道君侍女范運華

趙峻珠　王抱一

華敬滌　李伯益

鮮于靈金

太和殿　宴陽殿

蘂珠闕　七映房

長綿樓

第三中位

太極金闕帝君姓李 壬辰下教 太平主

左位

太極左眞人中央黃老君

太極左眞人紫陽左仙公中華公子

太極左卿黃觀子

無上眞人文始先生尹喜

朱火丹靈宮龔仲陽幼陽兄弟二人受道於青童君

東陽眞人陵陽子明

中元老人中央上玄子

北極眞人安期生

北極老子玄上仙皇

清和天帝君

南極老人丹陵上眞

青精先生太宛北谷子

玄和陰陵上帝

太極高仙伯延蓋公子

玄洲仙伯

太極左仙公葛玄吳時下演靈寶下爲地仙

西極老人素靈子期

五老上眞仙都老公撰靈書紫文

東極老人扶陽公子

太極左公北谷先生

三天都護王長　趙昇

太極上眞公孔邱

明晨侍郎三天司眞顏回

玄圃眞人軒轅黃帝

玄帝顓頊黃帝孫受靈寶五符

王子帝嚳黃帝曾孫受靈寶五符

帝舜服九轉神丹入於九疑山而得道矣

栢成子高湯時退耕修步綱之道

夏禹受鍾眞人靈寶九跡法治水有功

周穆王至崑崙見西王母

帝堯

風后黃帝師出四扇者

西歸子未顯　蒲衣莊子云猶是被衣矣

丰車子未顯　文離

被衣　王倪

齧缺　巢父

許由　卞隨

華封　北人

子州　善卷

馬皇　安公姓陶乘赤龍矣

大項名託

右位

太極右眞人西梁子文

太極右眞人安度明

玄洲仙都絳文期

紫陽眞人范明期

鬱絶眞人裴玄仁

太玄仙女西靈子都

司馬季主受西靈子都劍解之道

太極仙侯張奉

洞臺清虛七眞人

西嶽卿副司命季奭仲甫左元放師

八老元仙

正一上玄玉郎王中　鮑郎

南陵玉女

陽谷眞人領西歸傳淯于太玄

戎山眞人右仙公范泊華

陸渾眞人太極監西郭幼度

中黃四司大夫領北海公涓子蘇君師矣

太極法師徐來勒 吳時天臺山傳葛仙公法輪經

邯鄲張君　庚桑子

蕭史

太上玄一三眞 吳時降天臺山傳葛仙公靈寶經

劉京

玄洲上卿太極中候大夫蘇君 名林字子玄涓子弟子周君師

弄玉　二女 白水使者

長桑公子 莊子師

韋編郎莊周　秦佚

接輿　伯昏

郄間　老聃

第四中位

太清太上老君 爲太清道主下臨萬民

上皇太上無上大道君

左位

正一眞人三天法師張 諱道陵

東華左仙卿白石生

張叔茂

元始天王 西王母之師

玄成靑天上皇 此三人太清尊位不領兆民

南上大道君　太上丈人
天帝君　九老仙都君
九氣丈人（此並太清三天東宮之眞官章奏關啟學道所得）
中嶽眞人高邱子　景雲眞人
鬼谷先生　泰清王
九天郎吏　北斗直符七人
定氣眞人　監仙眞人
五仙夫人　郭內夫人
二十四官君將吏
千二百官君將吏（二條氣化結成）

趙伯立　劉子先
臧延甫　張子房
甯仲君　燕昭王
茅初成
少室山伯北臺郎千壽
赤松子　大梁眞人魏顯仁
華山仙伯秦叔隱　葛衍眞人周季通
太和眞人山世遠
句曲眞人定錄右禁師茅君（諱固字季偉爲地眞）
墦冢眞人右禁郎王道甯

大清右公李抱祖　蓬萊左公宋晨生

蓬萊右公賈保安　潛山眞伯趙祖陽

九疑仙侯張上貴　蓬萊左卿姜叔茂

周大賓

毛伯道　劉道恭二人王屋山得道

東方朔　馬明生

彭鏗西入流沙　鳳綱

韓終

墨翟宋大水解　樂子長

李明雷平合丹　南山四皓

淮南八公　青烏公

黃山君　甯封

方明　力牧

昌宇　莊伯微漢時人

右位

太清仙王趙車子　太清仙王李元容

小有仙王鄧離子　五嶽司西門叔度

中央眞人宋德玄　中嶽仙卿衍門子

中嶽眞人孟子卓　西嶽眞人馮延壽

南嶽眞人傅先生　青城眞人洪崖先生

九疑眞人韓偉遠　岷山眞人陰友宗
司命定録紫臺四眞人
中嶽眞人王仲甫　北陵丈人
太立丈人　北上丈人
南上丈人　太氣丈人
益命丈人　飛眞丈人
九道丈人　示安丈人
百福丈人　百千神氣丈人
登天上錄玉女四人　上天玉女三人
三天玉女百人　青腰玉女官十人

下等玉女　北宮玉女
五帝玉女　太素玉女
天素玉女　白素玉女
平天玉女　六戊玉女
青天益命玉女　神丹玉女
五流玉女
右十五玉女號
高上將軍　衡山使者
上天力士　天丁力士已上四人並有姓名各領天兵十萬號四
將軍

飛天使者　九天使者

九天眞王使者　高仙啟天使者

游天使者　太淸使者

六乙使者　六丙使者

六丁使者　六壬使者

六癸使者

右十五使者自然之神

東方靈威仰　南方赤熛弩

西方曜魄寶　北方隱侯局

中央含樞紐 此太淸五帝自然之神

五嶽君 五百年而一替　河侯

河伯 此三條是得道之人所補　西嶽丈人

三天玉童　洛水神女 此三條亦是學道人所補

飛天丈人　太一中黃

玄上玉童

猛獸先生 此自然之神主天下鬼神禽獸

趙昇期 在王屋山　陰長生

劉偉道 漢時人　郭崇子 殷人

郭聲子 洛市中卜　周君

徐季道 鵠鳴山　鹿皮公

仇季子　司錄君

張巨君

郭芍藥　趙愛兒

王魯連此三人女眞

救苦眞人君軌　司危

司厄　司命

八威　除福

帛和　華子期

鮑察　欒巴

葛洪隱羅浮山　左東无上王

四天官王　昌命天王

佐命君王　飛眞虎王

九都去死王　四海陰王

太一元君　上虛君

摩病上元君　七星瑤光君

三元萬福君　夜光夫人

和適夫人

第五中位

九宮尚書姓張名奉字公先河内人先爲河北司命禁保侯今爲太極仙侯公領北職位在太極矣

左位

左相清虛眞人從小有洞天王受王眞人替已度上清

左仙公郭四朝兼玉臺執蓋郎

左仙公王遙甫赤君弟子齊獻公時人

辛彥雲赤君弟子隨師下降

散位未受其職

朱陵嬪丁淑英　管城子尹虔子師

蘇門先生　周壽陵

孟德然鄭景女師　宋君

李法成趙廣信師　鄧元伯

王玄甫霍山人　尹虔子華山

張石生爲東源伯　李方回三人並晉時服朮

張禮正衡山漢末服黃精　治明期衡山

鄭景世廬江潛山

右位

右相已度上清　右保召公奭從羅南明公受此位

右保司展上公　右眞公郭少金

協晨夫人黃景華黃瓊之女

文德右仙監張叔隱　眞人禹君章

散位

張重華晉初服胡麻　平仲卿括蒼山受懋境

趙廣信 魏末小白山　虞公生 海中狼山

朱儒子 赤水山　黄盧子 西嶽公姓葛禁氣召龍

孫田廣 一名登　麋長生 周大賓弟子

許肇 先在羅酆都為職東明公右司晨　許副 字仲先修大洞眞經

第六中位

右禁郎定錄眞君中茅君 治華陽洞天

左位

三官保命小茅君　三官大理都李豐

三官大理守王附子　荀中侯 不顯名字

白水仙都朱交甫　北河司命保禁侯桃俊

左理中監韓崇 加大府長史左如司馬

九宮協晨夫人　文解地上主者

鮑靚 南海太守

岱宗神侯領羅酆右禁司鮑元節

地仙散位

許虎牙 名聯字文暉受楊君守一之道

王眞人 上黨人也　孟君 京兆人也

魯女生 在中嶽此三人受行三一眞一

左元放 李仲甫弟子在小括山

九疑山女眞羅郁 今在湘東山

杜陵夫人 號未委何仙且在地眞之列

宜安宋姬 人此二人並受西梁眞人青精方而不書位

許邁 字叔玄小名映改名遠遊東華署爲地仙矣

翁道遠

姜伯眞 一云在猛山學道採藥二人映之儔侶

郭聲子

黃子陽 一云魏夫人食桃皮師二人葛玄常相隨矣

葛玄 字孝先丹陽句曲人稚川之從祖也初在長山乘虎使鬼無處不至位在太極宮

鄭思遠 卽葛玄弟子晉永昌元年入括蒼山

戴孟 本姓燕名濟字仲微裴君弟子

謝允 歷陽人戴孟弟子晉成帝時得道

施存 一號婉盆子孔子弟子在三千人數得道

劉奉林 周時人服黃連

張兆期 費長房之師

周君 二人俱讀素書七卷得道

雷氏 周氏養龍

姜叔

田公劉安之 裴君時冀州別駕

赤魯班 卽黃初起也

范安遠

賈玄道

李叔勝

言成生

傅道流 四人並嘗司命主察試學道者在太山

眞人樊子明

龍威丈人

劉少翁華山　梁伯鸞

樊大夫　吳睦長安人少為縣吏

朱㹠陳留人昔作刼盜　郭端潁川人少為縣吏

范伯慈桂陽人少曾邪病

鮑叔陽　王養伯

段季正　劉偉惠四人師西靈子都

宋立德嵩高山　李東

童初府　蕭閑宮並男眞

易遷宮八十二人　含眞臺僅二百人並女眞

右位

右理中監劉翊　典柄執法郎淳于斟

理禁張立賓主雨水之官亦保命書

童初府師上侯劉寬即保命府

丞四人趙威伯主仙籍並暴雨水

樂長治主災害　鄭稚政主考注

唐公房主其死生

明晨侍郎七人比御史中丞

三男眞夏馥字子恬陳留人桐柏眞人弟子二人不顯

四女眞周夏友汝南安城人河南尹用蜴之女張桃枝沛人

司隸朱寓之母二人不顯

監二人范幽仲遼西人漢尚書郎李整河內人

武解鬼帥者　　王延

范糧　　傅晃

徐衙四人已度

地仙散位

中嶽仙人宋來子先爲楚市長遇馮延壽

中嶽李先生

扁鵲弟子五人　　子容

子明　　子威

子戲　　子游

趙太子服朮者　　將先生支子元之師

支子元作裴君小時師　　盧生

侯公

石生入東海爲始皇使　　林屋仙人王偉玄

山圖公子周哀王時大夫張禁保之師

赤須子夏明晨之師　　靑谷先生劉上縕之師

惠車子滄于典柄之師　　石長生周明晨之師

東郭幼平桃北河之師　　鄭子眞陽翟山

鄧雲山　　唐覽華山

西河薊公張理禁之師　　周正時

刁道林龍伯高之師　郭子華

趙叔達　張季連三人在霍山

趙公成鶴鳴山　范邱林女眞趙威伯六甲之師

修羊公化爲白石矣　稷邱子

崔文子　商邱子服菖蒲而不老

劉根服甘草　介象

白羊公不顯姓名　介琰白羊弟子

劉綱妻　嚴青並善禁氣已上六人善禁劾

陳仲林　道君

趙叔道三人蓋竹山中眞人　王世龍許遠遊師

趙道玄　傅太初遠遊之交

龔幼節　李開林遠遊代對者

王少道　范叔勝

李伯山三人同初府標表　李仲文

傅知禮

女眞

竇瓊英　韓太華安國妹李廣利婦

劉春龍　李奚子

王進賢衍女　郭叔香

趙素臺熙女　鄭天生鄧艾母

許科斗（長史婦）　李惠姑（夏侯玄婦）

張美子　施淑女（續女）

宋漂金母　鮑靚妹

張微子　傅和（二人舍眞臺主）

山外其東者杜契

徐宗度　晏賢生（二人契友）

孫寒華（女眞）　陳世京（二人契弟子）

趙熙　方山下洞室主者

張祖常　劉平阿

呂子華　蔡天生

龍伯高（五人並處方臺）

謝稚堅　王伯遼

繁陽子何苗　馮良

郎宗（五人在鹿跡洞）

王叔明　鮑元治

尹蓋婦（三人之外餘三十人並北山下絕洞）

辛立子（自云禁元中郎將吳越鬼神之司）

比干（在戎山）　李喜（南陽人）

務光

第七中位

酆都北陰大帝炎帝大庭氏諱慶甲天下鬼神之宗治羅酆山三千年而一替

左位

北帝上相秦始皇　北帝太傅魏武帝

五帝上相

西明公領北帝師周文王比少傅

賓友晉宣帝　中護軍周顗

東明公領斗君師夏啟

賓友孫策　右師晨如世中書監

許肇已度九公位矣

南明公召奭一云東明公已度九宮右保公

賓友漢高祖

北明公吳季札吳王壽夢之子闔閭之叔延陵季子

賓友荀彧字文若魏武謀臣漢尚書令

趙叔臺　王世卿未顯

此四明主領四方各治一天宮在職一千六百年得補仙宮

其餘職不得矣

鬼官北斗君周武王治一天宮

三官都禁郎齊桓公姓姜名小白

水官司命晉文公姓姬名重耳

大禁晨二人位比尚書令

漢光武帝　　孫文臺名堅

中禁二人位比中書令監

顏懷字思季　　楊彪字文光

北帝南朱陽大門靈關侯郄鑒先是高明司眞郄鑒今爲之位

比尚書僕射

右禁監謝幼輿名鯤晉官太常

司馬鄧嶽

右禁監侍帝晨庾元規名亮晉時位比侍中領右衛又云元規前爲中衛大將軍

司馬馮懷字相思晉大常　　華歆

長史虞翻字長翔武昌人庾亮江州引爲上佐不就

後中衛大將軍孔文舉名融

長史唐周爲吳尚書

司馬張繡後漢將軍

監海伯治東海温太眞位比大將軍

長史杜預晉征南將軍位左傅

北帝侍晨八人位比侍中

徐庶字文直　　龐德字令明

爰楡字世都　　李廣漢將

王嘉　　解結字叔連

何晏字平叔　　殷浩字淵源

四明公北斗君各有侍帝晨五人未顯姓名

河北侯二人

劉備字玄德　韓遂

右此職統屬仙官

右位

中廐直事四人如世尙書

戴淵字若思晉驃騎　公孫度字叔濟王遼東

郭嘉　劉封備養子

北帝南門亭長二人

郄鑒　周撫字道和代郄鑒

北天修門郎二人

虞諱　紀瞻

修門郎八人北斗君門亦有此職姓名並未顯

北斗君天門亭長二人

臧洪字子源　王放晉中書郎

期門郎王允之王敦堂弟　謝鳳

典柄侯范明　周魴字子魚主察試

北帝執蓋郎顧和字君孝晉吏部尙書

部鬼將軍王廙字世將晉時荆州刺史

殺鬼地映日遊三鬼北帝常使殺人無姓名

西門郎十六人未顯主天下房廟血食之鬼亦應隷四明公

主非使者嚴白虎吳時人爲孫策所殺

南彈方侯許副領威南兵千人已度九宮未委誰代

主南門鑰司馬留贊長山人爲吳將

北彈方侯鮑勛領威北兵千人字叔業魏中丞

主北門鑰司馬韋遼吳時昭孫備門主收執如世羽林監

西河侯陶侃字士行亦領兵數千

長史先用徐甯被彈今用蔡謨字道明晉司徒

廬山侯魏釗會稽人也

南山伯蔣濟字子通魏太尉

此三任各有封掌

泰山君荀顗字景倩

將軍顧衆字長始晉丹陽尹僕射

長史桓範字元則　司馬曹洪魏武帝操弟字子廉又云先用賈誼前漢人

盧龍公曹仁字子孝魏武帝弟位大將軍

長史司馬未顯　南巴侯何曾字頴孝魏司徒

東越大將軍劉陶字子寄後魏人

右號爲四鎭各領鬼兵萬人各有長馬復有小鎭數百各領

鬼兵數千人

楚嚴公郎楚莊王熊蔿

趙簡子此二人先未有職今方受位

項梁成作鄷都宮領者　　杜瓊蜀人

馬融　　劉慶孫與賈誼爭名譽

王逸少　　鄧攸此六人位未顯

右鬼官見有七十五職名顯者凡一百一十九人

鳴鶴餘音　　彭致中集

解紅　　呂純陽

洞天深處道非遠咫尺人難悟浮沉內景須憑匠手工夫專候曉來一點陽生通玄路盡藏在碧波深深處恁時土地雷震動山頭雨漸澆灌黃芽乍離土嬰兒採得攜籃去向眞霞六陽鼎內烹煮　搬運轉東西與南北鋪八卦九宮要知宗祖十千數內分左右要顯龍虎玄武後隨朱雀當先辭雲布曲江上萬神都來聚夫與婦癸母跨赤龍歸洞府要尋覓金翁問憑據陰陽會合三千數指天地海山同壽堅固

吳音子

欲要神仙做抱元炁胎息綿綿一回炁滿一回煎陰陽媾赤龍蟠地戶牢封玄門啟滾丹砂透入泥丸崑崙上明珠晃朗瑪瑙珊珊　一爐火滅一爐丹灰心顯五色光鮮雙關路上氣連連擁眞花上丹田姹女嬰兒交歡笑駕河車地火雷還醴泉酒時時飲罷醉臥桃源

無愁可解

返照人間忙忙劫晝夜苦辛無歇大都能幾許這百年年又如春雪可惜天眞逐愛慾似傀儡被他牽拽暗悲嗟苦海浮生改

頭換殼看何時徹　聽說古往今來名利客今只有兎蹤狐穴六朝升五霸盡輸他雲水英傑一味眞慵為伴侶養浩然歲寒清節這些兒冷淡生涯與誰共賞有松窗月

無俗念

全眞大道理無窮妙得至八端的說破先天玄妙處默悟其中消息體物全彰應機獨露悟了生前畢離明此理工夫最要綿密　低頭泄漏天機不因師指此事如何識萬類三才誰主運建立乾坤無一變化無窮包含不盡運用無蹤跡虛空打破光明遍週無極

解紅　　三丰眞人

混元樸裂轉四生六道何時徹翻軀改殼杳冥中萬度生滅皆因父母匹配陰陽合精血胞衣內感成胎孕形自結不知誰腥臭穴認作自家好宅舍鑽頭撲入輪廻劫任形骸販骨高似山疊　學道修眞莫著邪休言龍虎罷講龜蛇莫尋嬰姹收拾起四象三車刀圭鉛汞水火黃芽升白雪百般呼吸神和氣化弄舌性中毋令一物添心上常教萬緣絕孤然獨顯沉沉月放靈明晃朗無障無遮

黑漆弩　　邱長春

儂家鸚鵡洲邊住是一箇不識字的漁父浪花中一葉扁舟睡殺江南烟雨　覺來時滿目青山暮抖擻綠蓑歸去想從前錯

怨天工恁也有安排我處

月中仙

日色西沉上高臺迴觀天地寥廓疎星隱現空一輪明月昭昭無著皓然三界外似百煉青銅鏡濯處處恩光被家家照臨庭戶起冥漠　長生萬里清風助乾坤蕩搖雲霧難作仙宮寶殿正煉霞金碧相輝參錯大哉消夜景鎮萬古含弘磊落有志攀青桂蟾宮兎邊看搗藥

春從天上來　馮尊師

大道幽玄似月滿寒空水湛深淵皎潔澄清鑑物無私端的此理難言問高人遙指指落花飛絮翩翩草連天嘆黃花翠竹何

異眞禪　雲山萬重斷續更寂寥溪壑冷淩石田露鑽松亭風輕蘭榭時凭淨几忘詮對虛堂瀟灑灰心性一味翛然與誰傳有缾盂熔火瓦鼎沉煙

其二

日月高奔這奧妙機塵世難聞太一壺中浩江谷口芝草發蘭薰看金蓮佳景吐慶雲開顯生門道惟尊更貸成萬化覆載乾坤　如何四時受用要綿綿默默固蒂深根逆順陰陽窮通今古應變無有如神此希夷至理超名相頓了天眞到頭人向華胥相會同賞陽春

其三

識破榮枯萬事俱忘宴處村墟蓋世功名掀天富貴不免被物馳驅嘆南柯夢裏斷送了多少賢愚這田廬算人人有分誰肯歸歟　獨余灑然脫穎任運止逍遙自在無拘蓑笠閒堆琴書高掛活計冷淡瀟疎向松間石上吟風月雲水情攄伴清虛枕烟霞高臥眞樂無餘

解紅

杖藜徐步過小橋逍遙游南浦韶華暗改俄然又翠紅疎東郊雨霽何處綿蠻黃鸝語見雲山掩映烟溪外斜陽暮晚涼趁竹風清香度這閒裏光陰向誰訴塵寰百歲能幾許似浮漚出沒迷者難悟　歸去來田園恐荒蕪東籬畔坦蕩笑傲琴書靑松

影裏茅簷下保養殘軀一任世間物態翻騰催今古爭如我懶散生涯貧與素興時歌困時眠狂時舞把萬事紛紛總不顧從他人笑眞愚爲伴清風皓月幽隱蓬壺

二郎神慢　馬丹陽

應仙舉便下手先除色慾好玉潔氷清大丈夫更休任泥拖水漉一失人身難再復莫等閑把前程失悞今畧訴長生人視五件堪爲憑據　聽取第一要滌除念慮第二要忘貪戒酒肉第三要濟貧拔苦第四要常行慈善第五要精神保護依此五件功成行滿得赴蓬萊仙路

金人捧露盤　盤山眞人

喜樂山村風月知音信任歲華交換終日掩柴門處幽軒閑看古書慵倦任坐從容獨行獨步都把聲名斷抱守元陽情忘境滅氣神和沖昇沉無礙玉爐煉至寶欲結清涼重生溫煖　寂寂空空沒空色養眞源返樸默默熟慣靜靜與淸淸覺心猿意馬沒絲毫亂放曠無拘恣情散誕自在逍遙行滿與功成得無生儘他烏兎走飛騰休管世情遠修眞之士休宜晚

甘露滴喬松

光陰迅速嘆世人朝朝貪生無已假若富過石崇金玉堆積謾贏得業相隨鎮日假瞞心昧己閻王請也從前罪業待交誰替爭如早早修持伴物外仙家拋離凡世默默湛寂別有壺中

天地顯森羅月輝輝觀法界神光一體歸去也淸風送朝上帝

雨霖淋　宋披雲

高山流水嘆知音者世間能幾終南萬里烟霞歸去也歲云暮矣柱杖藥爐經卷除此外有何行李樂恬淡淸靜家風一片靈臺瑩如洗　就中妙處因師指下功夫戳退無常鬼匣藏三尺神劍霹靂響火龍飛起天下昇平無事白雲間笑傲而已名利客不信長生奔走紅塵裏

其二

金蓮七朶自甘河等閑參破邱劉譚馬孫王郝太古許來同坐兩箇披氈眞侶更漏泄祖師因果綻玉蘂萬朶齊芳香滿人間

瑞烟鎖　天元甲子休空過正羣仙出世交相賀全真戶牖深奧端的處要忘人我枝派後分十九住丹臺姓字名播功與行但欠絲毫上界未容我

玩瑤臺　　馮尊師

直指玄元路嘆苦海迷人不悟在目前平平穩穩又無些險難相阻把萬緣一切放下他自有聖賢提舉似斷雲野鶴飛騰向物外靑霄信步　慶會神仙侶渴時飲蟠桃酥醑出入在星樓月殿笑人間生死今古跨綵鳳祥鸞上太虛歸來臥碧霞深處這逍遙活計難傳分付與蓬萊伴侶

瑤臺第一層詠茶

一氣纔交雷震動一聲吐黃芽玉人採得收歸鼎內製造無差鐵輪萬轉羅摵漸急千遍無查妙如法用工夫了畢隨處生涯堪誇仙童手巧泛甌春雪妙難加睡魔趕退分開道眼識破浮華趙州知味盧仝達此總到仙家這盞茶願人人早悟同赴烟霞

瑤臺月

黃糧夢斷把眼底浮華須當猛省凡籠跳出物外有何縈絆鎭相隨霞友雲朋任到處風隣月伴逍遙客無拘管游綠水翫靑山踈散這些兒快樂千金不換　任人爭名奪利權且俺咱覓箇左轉處單瓢活計占斷人間慵懶樂終朝一枕高眠放四大

長舒短展紅塵內君試看算誰似我清閑堪羨向閑中別有拿雲手段

其二

平生懶惰只贏得一枕無憂高臥蓬頭垢面不管形骸摧挫任三光日月奔馳放四大林泉擔荷深溪畔幽巖左青山隱白雲鎖災禍雷轟電掣無由近我　日午起行了還坐把舊習般般打破清閑處惟有這豈兒箇倦貪心樂受貧窮愛慾斷慵興烟火糧無貯丹無貨瀟然唱灑然和堪可神仙未了優游且過

無俗念　郝太古

十年學道遇明師指破神仙直訣一句便知天外事萬載千年

疑絕見色明心聞聲悟道此理難言說玄關斡運心生無限歡悅　放開匝地清風迷雲散盡露出青霄月萬里乾坤明似水一色寒光皎潔玉戶推開珠簾高捲坐對千巖雪人牛不見悟箇不生不滅

其二

浮生碌碌算由天由命也由人福暑往寒來人漸老多少興衰翻覆點石為金指山為寶未滿人欲千方萬計到頭那箇知足　何似忙裏偷閑山間林下淨掃黃茅屋明月清風俱是伴又有山青水綠斗酒詩篇饑飡渴飲且喜無榮辱醉來還醒醒來還唱一曲

其三

孤身蹭蹬泛秦川西入蟠溪鄉域曠谷巖前幽磵畔高鑿雲龕棲跡烟火俱無簞瓢不置日用何曾積饑飧渴飲逐時村巷求覔　選甚冷熱殘餘塡腸塞肚不假眞修力好惡將來糊口過免得庖厨勞役壯觀皮囊薰蒸關竅圖使添精液色身輕健法身容易將息

其四

同雲瑞雪正三冬鬱閉嚴凝時節寂寞山家孤悄悄終日無人談說百衲重披寒空獨坐夜永愁難徹長更無寐朔風穿戶淒冽　化飯朝入西村林泉夾道玉蘂淩花結凍手頻呵仍自恨濁骨凡胎懸劣晝夜參差饑寒逼迫早晚超生滅須憑一志撞開千古心月

其五

茅菴交坐任淸虛冷淡心香頻爇認得元初眞面目萬法同歸無別行若閑雲坐猶空谷動靜成休歇重玄之妙信知擘口難說　仰高彌遠鑽堅瞻前忽後一點元無缺語默仙凡俱契妙禪道虛無寂滅遍量忘知盈壤靡覺表裏圓通徹玄天獨露一輪無相心月

其六

參玄齟齬强鑽研道法堅如鋼鐵烏噪猿啼談不二一切忌隨他

分別喝下明心杖頭見性此理固難說疑團打破本來頭面輕泄　無根樹上花開脈傳今古脫落輪迴劫拂子龜毛敲兔角漱石流泉長舌五派宗乘六傳祖意空立齊腰雪爲君舉似碧潭冷浸秋月

滿庭芳

一向沉空偏枯著靜凝入枉費工夫磨磚作鏡緣木欲求魚見月何須用指觀花悟總是眞如聰明士隨機解物無愠無愉爲仙爲佛事不增不減非實非虛露堂堂光赫赫一顆神珠混俗凝然不染居衆處塵法難拘知常用巍巍蕩蕩何所不虛無

酹江月　皇甫眞人

鑿開混沌見錢塘南控長江凝碧今古詞人圖景誰解推原端的歲去年來日庚月甲因甚無差忒如今說破要知天地來歷道號有一可名五行顚倒互列乾坤鼎坎水逆流朝丙戸隨月盈虧消息氣到中秋金能生水倍湧千層雪神仙妙用與潮沒箇分別

水調歌頭　虛靖天師

高眞留祕訣達士濟羣迷心淸行潔天人凡聖盡歸依不在飛罡躡斗不在廣聞多學心亂轉狐疑但要除邪僞心地合神祇悟眞空離世網絕關機養成浩氣驅雷役電拯顚危混合百神歸一一念通天徹地方始了無爲叱咤生風雨扶世佐明時

其二

不用尋神水也莫問華池黃芽白雪算來也是假名之只這乾牛坤馬便是離龍坎虎不必更猜疑藥物無斤兩火候不須時偃月爐硃砂鼎總皆非眞鉛眞汞遇之不煉要何爲自己金翁姹女漸漸打成一塊胎息象嬰兒不信張平叔你更問他誰

其三

東風捲簾幙時物又新奇桃花院落小橋流水柳依依正是清明天氣芳草池塘鮮麗何處不相宜紫燕添新壘小雨洒芳菲老生涯沽酒杖釣魚磯江湖一樣幾聲鷗鷺夕陽微百歲光陰石火萬疊雲山煙鎖回首頓忘機蝶夢松窗下高臥碧雲磎

孤鷹

苦海爲人隨波逐浪茫茫甚日休期爲酒色財氣一向粘惹瞞心昧已不算前程幻軀有限待作千年之計忽一朝陰公來請看你教誰替　千間峻宇金玉滿堂畢竟成何濟勸諸公省早把凡籠猛跳出向物外飄蓬放落傀儡躭鶉居鷇食昏昏煉已默默地怡神養氣丹成旣濟乘彩雲跨鳳歸去

集賢賓　王重陽

仔細曾窮究想大地眾生強攬閑愁恰纔得食飽又思量駿馬輕裘有駿馬有輕裘又思量建節封侯假若金銀過北斗置下萬頃良田蓋起百尺高樓兒孫自有兒孫福莫與兒孫作馬牛

貪利祿競虛名惹機勾豈知身似水上浮漚貪戀氣財幷酒色不肯上釣魚舟　荒盡丹田三頃荊棘多稠寶藏庫偷盜了明珠鐵燈盞滲漏了清油水銀迸散難再收大丹砂甚日成就殺曾叮嚀勸勸著後幾曾𥕛苦海深波浪流心閑無事卻垂鈎鳴呼錦鱗終不省搖頭擺尾恣縱來來往往戲波流愚迷子省貪求只爲針頭上名利等閑白了少年頭

齊天樂　　邱長春

自離東海上元本三州四人同契異域殊鄉同行並坐終日相將游戲談玄論妙究方外淸閑道家眞味唱和從容一師法眷情何異　於今分頭迥然苦志勤心磨煉各逃傾逝既是飄零難爲會合幽僻關山迢遞乾坤間隔望落落猶如曉星之勢再遇何年駕雲朝上帝

其二

自淸都別後來人間夢中游戲性本玄虛君臨社稷洪福齊天康濟冬〻溫夏淸任春水秋山放懷如意外物多情幻身無奈生憔悴　深窮仙方道術固煉形神內觀返調元氣四大沖和三彭遁匿熟境繁華何足眞空妙有況千古靈明自然凋弊夢覺心開廓然超萬歲

永遇樂

試問諸公本來模樣如何形狀縱使丹靑難描這箇曠劫端嚴

相無形無影覩之不見聽之又無響器堂堂不搖不動目前甚是明朗　人還省悟迴光返照莫向外邊勞攘放下諸緣屏除萬事物物離心上迷雲消散性天獨露心月永無遮障與三界一切諸仙並無兩樣

其二

行也無憂坐也無悶長安長樂息息綿綿朝朝暮暮保養神珠一顆閑是閑非莫偢莫採大忌競爭人我滅無明心似寒灰便是道人功果　猿兒不走馬兒拴住龍虎定中交媾陽降陰升日來月往爐煉長生藥抽添鼎內不須炊爨自有九陽眞火霜心子明把天機與君說破

宣靜三臺　牛眞人

自小飄蓬身心落魄雲游多在山東世間事看破渾是假想榮華猶似夢中蓋箇庵兒限山靠水栽松種竹成林炕暖窻明樂淸閑勝競利名月朗山東涼風細細南溪綠水粼粼漸煉得方寸如灰令一陽生玉鼎自溫　秀氣氤氳仙花爛熳芳英開遍黃庭玉女金童採將來煉就紫金運轉三關驅回四象沖和一點靈明氣結神凝聽笙簫一派樂音風世前緣生逢正教全眞妙道幽深行滿功成跨鸞鶴上太淸

詠武夷　白玉蟾

憶昔秦時中秋日武夷九曲烟寂寂斜陽斂只寒鴉枯木三十

六峯凝曉翠一溪流水生秋綠玉滿林桂子散天香飛金粟

神仙客金丹熟玉詔下雲生足石頭新換骨尚黏紅肉夜半月

華明似晝玉皇降輦鋪縠錬笑曾孫回首幔亭前空松竹

詠白蓮

昨夜嫦娥游洞府醉歸天闕緣底事玉簪墮地水神不說持向

水晶宮裏去曉來捧出將鐃舌被薰風吹作滿天香誰分別

芳而潤淸且潔白似玉寒如雪想玉皇後苑應無此物只得賦

詩空賞嘆教人不敢輕攀折笑李粗梅瘦不如他眞奇絕

萬年春　　邱長春

衲襖秋來著衣漸覺時相稱霜天淨鶻懷憂不怕西風勁　百

片千條上手穿聯定寬還緊外疎狂性內放明珠瑩

逍遙樂

天邊月初似弓庚地又無蹤龍尋虎虎尋龍兩相逢結一朶金

花弄風　天邊月似偃爐鉛汞鼎中居須憑火煉流珠一葫蘆

三百八十有四銖

珍珠簾　　白玉蟾

陰陽內感相交結育鉛汞分八卦羅列金鼎煉黃芽正一陽時

節子後午前方進火向玉爐烹成白雪通徹這玄關深奧難輕

洩　因師指訣幽微把金丹大藥將來分說捉住虎龍精自然

日月造化天機人怎曉換俗骨永無魔折超越望仙都稽首朝

元金闕

醉醾香

白小孤雲身外無縈繫披一片搭一片逍遙快活計破葫瓢腰間掛別無行李是人笑我沒操持儘教傍人點指　古廟祠堂且共泥神作戲破砂盆潑瓦罐折匙無筯破紙被糊包定彎跧打睡只等待行滿功成朝玉帝方表男兒有志

望蓬萊　邱長春

聽吝告小事要君知萬事苦求終害己得便宜處落便宜伶俐不如癡　眞修煉心外莫行持只具眼前爲見在自然煩惱不相隨步步入無爲

四塊玉

光景如梭勸早早回頭尋活計莫被利役名牽酒色昏迷是非人我空惹閑氣鉛枯汞竭恁藏休悔謾爾傷悲便做從今下手理會甯早莫稽遲　呆癡自落便宜縱養家千口成何濟枉使身心勞碌晝夜無眠老卻朱顏教君憔悴何須自苦怎不回首自家推算無常有誰能替

蘇武慢　馮尊師

飯了從容消閑策杖野望有何憑仗帆歸遠浦鷺立汀洲千樹好花微放芳草池塘錦江樓閣隱隱雲埋青障向東郊極目天涯不見故人惆悵　歸去也罷麓崎嶇林巒掩映消遣晚來情

兒幽禽巧語弱柳垂金綠影小橋清響揮掃龍蛇領略風光陶謝丹青吟唱這雲山好景物外烟霞幾人能訪

其二

返照迴光終焉活計何處可爲依託凋零鄭圃竹塢松溪林下勝游行樂霞友雲朋水色山光幽隱烟蘿巖壑更堂堂氣概摩天一點浩然寥廓　堪愛處蝶戲花梢苔生石逕風細日高簾櫳清虛氣量咀嚼乾坤高邁市朝歡約疎葛寬裁瘦玉橫拖笑傲東籬吟酌把眞情欲寫奈何塵世故人蕭索

其三

識破塵寰凡籠跳出飄蕩幸無拘束萍蹤自在雅操孤高還若

野雲麋鹿遇坎乘流混俗和光知止有何榮辱滔滔海上人間不管韶華催促　從此後筆硯生塵蠅蝸絕念安分翠微雲屋般般放下事事都休靜對小軒梅竹一味疎慵萬古滄風便是眞常清福任羣情晝夜奔波世路競爭蠻觸

其四

夢斷槐宮倚天長嘯勘破物情今古擔簦映雪射虎誅龍曾把少年身悞金谷繁華漢苑秦宮空有落花飛絮嘆浮生終日忙忙誰肯死前回顧　爭似我玉壓清談金徽雅弄高臥洞天門戶逍遙畎畝肆任情懷閑伴蓼汀鷗鷺收拾生涯紫蟹黃柑江上一簑烟雨醉歸來依舊蘆花深處月明幽浦

其五

試問禪關參求無數往往到頭虛老磨磚作鏡積雪爲粱迷了幾多年少毛吞大海芥納須彌金色頭陀微笑悟時超十地三乘疑滯四生六道 誰聽得絕想巖前無陰樹下杜宇一聲春曉曹溪路險鷲嶺雲深此處故人音杳千丈冰崖五葉蓮開古殿簾垂香臭免葛藤叢裏老婆游子夢魂顛倒

其六

出世登眞須憑剛志決要頓開靈慧消塵止念絕愛忘憂恬淡自然知味雷震一聲火發三田半夜烏飛千里透簾幃鉛鼎溫溫忿飲玉漿香膩 堪下手策鳳攀鸞烹金問木游賞洞房佳瑞傾光吐秀塞海衝山眞氣遍充天地乘履風雲摛騎日月不

比尋常兒戲把玄珠收取大羅歸去聖賢同域

其七

大道幽深如何消息說破鬼神驚駭挾藏宇宙剖判玄元眞樂世間無價靈鷲峯前寶珠拈出明顯五般光彩照乾坤上下羣生知者壽同山海 最至極翠靄輕分瑣花亂墜空裏結成華蓋金身玉骨月帔星冠符合水晶天籟淸淨門庭聖賢風範千古儼然常在願學人達此希夷微理共游方外

其八

避世安時同塵處順淵默至人誰識鶉居鷇食蘚逕蘿龕深密

養廉甯極浮定有宜出入無方順逆神機難測樂簞瓢笑傲林泉未肯折腰形役　當此際棐几松軒唇歌舌彈渴飲玉壺春色一懷皓月兩袖清風眞箇箇中消息方外生涯靜中意味不許等閑攀摘待迷雲吹散玉繩高潔自知端的

其九

堪嘆羣情迷津宛轉漂蕩甚時休歇爭頭競角抵死謾生一向戀家貪業利鎖名韁慾浪恩山酒市花衢顛蹷驕嗖囉似蟻循環不念鬢華如雪　誰肯向大樸林中無爲鄉裏閑伴老聃莊列珠獲象罔夢斷華胥高枕洞天日月三界廓然八表冲虛湛湛靈光通徹這逍遙劫外妙哉眞樂世間難說

其十

過隙年光如毛塵事暗把物情移換浮生擾擾背覺隨塵酒色利名縈絆憑君看取歷代英雄楚越周秦唐漢謾遺留壞塚頹碑千古是非不斷　闘早悟碧玉壺中白雲堆裏別有翠霞宮殿三天雅會五彩光攢朝赴紫微瓊宴閬苑瑤池絳闕清都信任逍遙游翫笑愚頑苦海販骨無休往來流轉

十一

悟入曹溪鶴衝霄漢雲水道人活計臨川舉楫對景擲鈎滂漉錦鱗紅鯉風送漁舟透入雙峯影裏駭然明霽見烟霞極目金丹一粒貴珍難比　玄妙處太乙含眞玄元成象升降箇中無

滯堅持九載志煉三年精進五華瓊液都在靈源洞徹九光眞境了然超彼這長生久視天機深奧上仙眞理

十二

創建靈壇初修丹竈保養太和眞命風生虎嘯火發龍騰燮理要依時令金木交并斗斡天關旋遶滌除心徑覩玄珠一粒流霞閃爍送歸金鼎　壺內景造化希夷玄機要妙點製魄仙魂聖無中體用有裏明眞悟得本來眞性還返無窮漸入靑陽仙境照虛盈靜這一輪明月百年常閑豁然開瑩

十三

運氣吞霞乘風飲露須列五行爲則南山赤鳳北海烏龜堅志用心求得鉛汞相迎造化爐中烹就一丸端的這陰陽神用虛無長養浩然眞息　玄關悟到此方知盲聾耳目得遇至人開剔用符妙道默運玄機瓊液轉流增益雲水淸閑太虛空寂寥廓本無蹤跡這金丹一訣平生疑難渙然氷釋

十四

日月高奔金波滿泛七返九還延祚眞精應物大道潛身恍惚妙通玄路直待陽生造化神丹龍虎紫霄天賦這瑤函寶篆天機須仗至人開悟　長生道固蒂深根仙家活計烹煉汞鉛爲務爐輝五彩鼎耀三光識取本來眞祖明月樓前覩箇金蟬飛舞翠峯明宇把凌雲一志精誠修進上仙科舉

十五

元氣充滄痳衣遮體萬事轉頭何濟黃芽白雪黑水紅雲軒轅注傳名世深謝明師說破希夷妙理本來精粹把仙胎養就雲璈繚繞萬神咸備　持造化箇箇圓成人人具足一氣返還資質週游八境遍賞三山不離目前親詣堪笑迷途豈識陰陽宗祖任教邪魅煉金丹悉是乾坤英秀鬭爭豪氣

十六

絕粒停厨滄霞飲露返復自然相製鉛生五彩汞發三光方顯太丹苗裔開啟朱扉躍出金烏飛入玉蟾宮裏把陰陽交會神爐烹就浩然眞體　虛無內紫氣盤旋玄珠閃爍射透混成宗睿忘機修道隱跡求仙常默心無凋弊貪戀榮華悞了赫赤神丹忞情撇棄有人人識道專精謹守決然超彼

十七

洞曉玄機深明丹竈頓與宗祖符契龍耕虎種玉液金芝好箇道家活計丹鼎容光覩箇嬰兒旋遶驚天駭地馭紫雲翠鳳相迎眞的上仙苗裔　三陽首玉蘂天香琪花寶樹掩映瑞雲佳麗天光瀲灧桂影扶疎鯤化大鵬相繼休謂狂言性裏分明消息知人才藝在英豪決烈精神果敢性情高志

十八

志氣凌雲精神英秀得脫遍求眞理虛空爐火自已天眞遭遇

便能修製師不高明咫尺如隔千里要分眞僞這黃芽赤髓時人皆有奈何愚昧 眞烈士斡運機關鑿開混沌奪得夜明如意輝輝寶 蓋赫赫靈光影隱大淵無滯休縱心猿盜了金鼎還丹謾勞虛費起三陽眞火時時烹煉九還逃避

十九

冒雪衝霜迎風沐雨得遇至人開悟通微入妙起死回生可謂煉丹規矩離坎相交返復陰陽須藉木龍金虎把乾坤鼎器五行羅列直居眞土 玄妙處種就黃芽燒成丹藥此理向誰分訴玻瓈鳳孕碧玉龍珠飛出瑞雲深處誆得三尸奔走六賊逃去顯仙胎飛舞五雲繚繞樂聲齊舉

二十

靜室修心雲山養道幾遇至人傳訣爐攢八卦鼎備三才修建道家基業陰與陽弁斡轉樞機旋走龍虎蟠結這天機逆順學流不曉豈能分別 希夷理瑞氣騰騰祥雲藹藹紫霧罩籠金闕千神咸備萬化全成方應大丹熟也琪樹瑤花遍滿虛空眞景翠紅相列觀心澄曉月清風滿目洞天朗徹

蘇武慢 虞伯生 和

自笑微生凡情不斷輕棄舊磯垂釣走馬長安聽鶯上苑空負洛陽年少玉殿傳宣金鑾陪宴賡草九重丹詔是何年夢斷槐根依舊一蓑江表 天賜我萬疊雲屏五湖煙浪無限野猿沙

鳥平明紫閣日晏玄洲睎髮太霞林杪蒼龍騰海白鶴銜霄顛倒一時俱了望淸都獨步高秋風露洞天初曉

其二

掃盡風雲綽開塵土落得半邱藏拙青松爲蓋白石爲床一切物情休歇幾度蓬萊布袍長劍閒對海波澄澈是誰家酒熟仙瓢邀我共看明月　歸去也玉宇寥寥銀河耿耿鐵笛一聲山裂三花高擁九炁彌羅縹緲太淸瑤闕手把芙蓉淩空飛步今夜幾人朝謁便翻身北斗爲杓遍散紫甌香雪

其三

山月來時海風不動平地玉樓瓊宇桂子飄香露華如水自按

洞簫如縷杳杳冥冥冷冷歷歷青鳥解傳芳語太微中鸞鶴相求盡是舊時眞侶　君聽取列豹重關鼓雷千吏天界更多官府石女簪花木人勸酒爲我此間聊住高唱微吟揮毫萬丈塵世等閒今古看春山一色青青何意斷雲殘雨

其四

皓月淸霜釣舟如葉閒渡小溪澄碧銀漢無聲玉虹垂野斗柄正橫天北半幅烏紗數莖華髮一柄野梟飛舄問回仙城南老樹能見幾何今昔　西華頂十丈高花九天秋露結就翠房瑤實脫屣非難淩空何遠三咽雪融冰液辟穀神方食霞眞訣一去更無消息笑人間長住虛空誰似一輪紅日

其五

放棹滄浪落霞殘照聊倚岸迴山轉乘鴈雙鳧斷蘆漂葦身在畫圖秋晚雨送灘聲風搖竹影深夜尙披吟卷算離情何必天涯咫尺路遙人遠　空自笑洛下書生襄陽耆舊夢裏幾時曾見老矣浮邱賦詩明月千仞碧天長劍雪霽瓊樓春生瑤席容我故山高宴待雞鳴日出羅浮飛度海波淸淺

其六

對酒當歌無愁可解是箇道人標格好風過耳皓月盈懷淸淨水聲山色世上千年山中七日隨處慣曾爲客盡處空北斗南辰此事有隨消得　曾記得碧眼胡僧布袍滄海直下釣絲千尺掣取鯨魚風雷變化不是等閑奇特寒暑相催乾坤不用歷劫不爲陳迹可憐生忘卻高年長伴小兒戲劇

其七

憶昔坡仙夜游赤壁孤鶴掠舟西過英雄消盡身世茫然月小水寒星大何似漁翁不知今古醉傍蓼花螢火夢相逢羽服翩躚未必此時非我　誰解道歲晚江空風帆月力橫槊賦詩江左淸露衣裳晚風洲渚多少短歌長些玉宇高寒故人何處渺渺予懷無那嘆乘桴浮海飄然從者未知誰可

其八

歸去來兮昨非今是惆悵獨悲奚語迷途未遠晨景熹微乃命

導夫先路風颸輕舟候門童稚此日載瞻衡宇酒盈樽三徑雖荒松菊苑然如故　聊寄傲與世相違舊友都忘更復駕言焉取琴書情話尋壑經邱倦鳥岫雲容與農人告我有事西疇孤棹賦詩春雨但樂夫天命何疑委化任渠留去

其九

十載燕山十年江上慣見半生風雪對雪無舟泛舟無雪不遇並時高潔斷岸殘沙今茲何夕一似剡溪歸越但掀篷數尺梅花人迹鳥飛俱絕　君不見五老危顛浮邱絕頂笑我早生華髮返老還童易粗為妙空有九還丹訣壽景常空天光眩海一體了無分別便堪稱六乙仙公千古太虛明月

其十

六十歸來今過七十感謝聖恩嘉惠早眠晏起渴飲饑飡自已了無星事數卷殘書半枚破硯聊表秀才而已道先生快寫能吟直是去之遠矣　浚尋思拄箇青藜軟雙芒屨走去渡頭觀水逝者滔滔來之滾滾不覺日斜風細有一漁翁驀然相喚你在看他甚的便扶攜穿起鮮魚博得一樽同醉

十一

一逕通幽畫屏橫翠行到白雲深處世外蟠桃井邊佳橘別有種芝瑤圃樽板輕敲素琴閑弄春獻鳳膏鱗脯舞翩翩鶴髮飄蕭仍似舊時仙侶　君看取華屋神仙滿堂金玉此是蟪蛄朝

蒼五色蓬萊 九秋鵬鶚别有出身之路酒熟麻姑雲生巫峽稽首洞天歸去 任海波淸淺無時何處綠窗雲戸

十二

雲淡風輕傍花隨柳將謂少年行樂高閣林間小東城裏千古太平西洛瞻彼泱泱言思君子流水儼然如昨但淸游天際輕陰未辯暮愁離索 長記得童冠相隨吟咏鳶飛魚躍逝者如斯吾衰甚矣調理自存斟酌淸廟朱絲舊堂金石隱几似聞更作農人告我有事西疇芻宛掛書牛角

滿江紅 馮尊師

寒暑相催俄然又秋傳信驚往事幾番成敗百年如瞬軒冕未酬黃卷志琴書早賦靑山隱占五湖烟月樂希夷無盈損 人間事多愁恨方外趣别風韻這瀛洲甯羡玉堂金印徇物情懷兒女摻摩天頭角神仙分看碧霄歸去彩鳳迎白雲引

其二

雨過東郊溪痕淺山堂春曉堪愛處桃花流水閑雲幽鳥物表羣分紅日天涯一點靑山小向綠陰竹影捲柴扉終焉了 淸閑處誰知道方外客人間少且襟風杯月醉眠芳草大志含容天地考眞情卓立希夷杳謾將消息寄林泉煙霞老

其三

今古高情都緣在林泉江曲知此身如幻甯羡錦衣華屋雅志

偏憐雕浦月達人豈羡金山玉喜滿庭花影日飾金苔斑綠終焉計東籬菊虛心杖南軒竹枕琴書高臥坦然無辱萬古興亡春夢覺一溪雲水平生足看武陵三秀噴幽香芝田熟

其四

東里先生家何在山陰溪曲對一川平野掩映數間茅屋昨夜江頭新雨過門前流水清如玉傍小橋環合柳參天搖新綠疎籬畔叢叢菊虛簷外蕭蕭竹嘆古今得失是非榮辱須信人生歸去也世間萬事何時足問此春新釀酒何如今朝熟

其五

一片閑心明洞達天心無曲身未能輕舉權作道家粱屋壺內

時看呑日月世間不羨堆金玉任自虛幻轉光陰披紅綠 丹砂井黃金菊靈芝草琅玕竹對無情瀟灑有何榮辱大夢百年方外去平生萬事心頭足向人間三度見河清蟠桃熟

其六

一片閑心髑髏子無窮生滅被化機搬弄馳騁許多顛蹷販骨如山成底事迷情似海難超越痛亘初靈物久被沉埋塵沙劫求出離須猛烈尋知友談氷雪下功夫磨煉靈光明徹風定波澄潭底見雲開冷浸天心月問啞人食蜜味如何無言說

其七 雲陽子

豎起空拳休着相秤鎚是鐵敢承當時要丈夫剛烈古佛拈花

微微笑今時幾箇齊腰雪嘆杜鵑啼得血流枝誰知切　啞八夢難分別耳聾漢偏解說有孤峯頂上木人饒舌鳥噪猿啼談不二松風澗水眞玄泄這機關打破看寒空家家月

其八

元本當初無一物萬緣濛漠嘆同流學道誰肯死前除削兩掌三拳空熱閙揚眉瞬目千般作看眼光落地見賢豪撞手脚絕妄念忘人我名利斷是非趁伴烟霞深處坦然行樂境滅心忘無生豁斷雲來往參天廓顯一輪孤月射寒潭寶無錯

其九　莫月鼎

法在先天玄妙處無言可說其要在守乎中正靈臺瑩徹太極

神居黃谷內先天烝在玄關穴寂然不動感而通憑剛烈　運風雷祈雨雪役鬼神驅妖孽只此是非咒非符非罡訣寂定神歸元谷府功成行滿仙班列翫太虛穩穩駕祥雲朝金闕

其十

買得青山便收草鞋藜杖更不過建章宮下灞陵橋上天地蝸牛蠻觸待功名蟻穴槐安相近新來白髮幾多長三千丈　從今脫紅塵網青石枕松風響有商山四皓閑來往火棗便宜秋露滴交梨正要春溫養算古來誰似我逍遙陶元亮

春　邱長春

山中好最好是春時紅白野花千種樣間關幽鳥百般啼空翠

濕人衣　茶自採笋蕨更同薇百結布衫忘世慮幾壺村酒適
天機一醉任東西

夏

山中好長夏正相宜修竹萬竿金鎖碎飛流千尺玉簾垂何處
有炎曦　松影下散誕更無拘沉李浮瓜供枕簟蒼松白石伴
琴碁一醉任風吹

秋

山中好秋景不淒涼白酒黃雞新稻熟紫茱金菊有清香橘綠
滿林霜　涼月白松檜鬱蒼蒼但見村翁歌賀社不聞丁壯在
門傍一醉又何妨

冬

山中好末後稱三冬紙帳蒲團香淡碧竹爐茶竈火深紅交袖
坐和沖　人如夢百歲等閑中梅蕋綻時泉脈動雪花飛處雁
書空一醉待春風

月上海棠　劉鐵冠

全眞辦下無空過布袍麻條腋袋掛剪髮晕頭逍遙自在行踏
簞瓢把每日沿門乞化　低頭稽首纔道罷又撞着箇魔頭來
說話問道先生元是甚麼人家隨緣答俺師父邱劉譚馬

其二

昨夜因打北邙山過見箇骷髏兒道邊卧雨洒風吹骷髏被牧

童打破知他是李四張三王大　低頭無語思量我大限來時怎趓軃家有千金難免這場災禍休爭我到底一家一箇

其三

吾言勸了千千萬無一箇回頭猛烈漢教上千般猶道火院牽纏絆沒計算一限又推一限　憂兒憂女沒衣飯指望百年永作伴閻王來追鬼使上門喚拖將去也不道家緣不辦

山亭柳

世事堪憂光景難留春去又逢秋四季催人老百年似蝶夢莊周勘破從前似假看甚攬閑愁　慷慨幸遇希夷教塵情事一筆都勾下志速勤修有等愚癡輩馬丹陽喚不回頭打的無緣業鬼有分做骷髏

滿庭芳　王重陽

汝奉全眞繼分五祖畧將宗派稱揚老君金口親付與西王聖母賜東華教主東華降鍾離承當傳立理富春劉相呂祖悟黃糧　登仙弘誓願行緣甘水復度重陽過山東游歷直至東洋見七朶金蓮出水邱劉譚馬郝孫王吾門弟天元慶會萬朶玉蓮芳

其二　馬丹陽

吾劍非凡玉皇宣賜非吾誰敢承當青蛇三尺時復起祥光別起乾坤骨髓劈開太一眞陽何人鑄耶溪歐冶金水配柔剛

不知何處用除邪斬惟宵靜諸方斡開萬象盡化玄霜惟有修
行不謹輕輕指魂魄飛揚匣中響雷聲震動萬里鬼神藏

其三

搭手尋思百年如夢算來何不清閑逍遙快樂且樂一身安日
月韶光似箭不覺人老花殘思今古從前勇猛盡葬在北邙山
不如心行善無煩惱養就朱顏怕無常限到意馬牢拴神炁
休教敗壞鎖白牛常在金欄修行事自家性命莫作等閑看

其四　　三于眞人

落魄閑人逍遙懶漢逢人不語西東騰騰兀兀來往似塵中乞
化前街後巷安居住古廟閑宮傍人問這般懶漢卻是甚家風

諸公休分辯三清上聖鍾呂爲宗拜邱劉譚馬斡運神功得
處玄玄妙用淸虛志欸欸朦朧眞空就長生話三教習皆通

其五

年小靈童出家學道師言側耳須聽淸晨早起掃地莫揚塵梳
洗身邊潔淨然後刷釜拈盆厨房內油鹽米麵休得費半毫分
客來須接待行須緩步語要低聲守淸貧寂淡莫戀浮榮遇
晚端身正坐心淸淨滿目光生休改變天長地久自有好前程

其六

昨日花開今朝花謝算來眼下時光成家立計刧刧與誰忙纔
見靑春年少霎時間綠鬢成霜堪嗟歎人身不識自恁苦無常

不如早悟金銀過斗難免無常思鄉嶺上空滴淚成行兒女無箇肯替到頭來獨自承當聽吾勸迴光返照相伴馬丹陽

其七

男作行尸女爲走骨爺娘總是骷髏子孫後代番作小骷髏日久年深長大辦貪財匹配骷髏聚滿堂活鬼終日翫骷髏當家骷髏漢忙忙劫劫長養骷髏有朝身喪誰替你骷髏三寸主人氣斷活骷髏相送死骷髏休悲痛勸君早悟照管你骷髏

其八

歸去來兮不如歸去算來都是便宜也無煩惱也沒是和非選箇巖前淨處好蓋箇小小菴兒黃昏後安眠一覺直睡到大齋時 此外別無事逍遙快樂幾箇人知高官好做也要追陪假若前遮後擁金魚帶壓損朝衣思量後一箇口裏插得幾張匙

其九

道教初興釋門微顯一興一廢如然達磨闢教東土至西天都是後學晚輩貪酒色損壞眞源爭財氣不依教法也望到西天三千年一遇全眞大教甲子天年邱公闡教萬朶金蓮上界羣仙在世諸魔難道化才賢君知否今番不遇更待萬餘年

其十

兒女如花裏顏似玉算來眼下時光積財千萬難買不無常驀地陰公來請無辭訴更不推忙空歸去貧財換主兒女各分張

聰明賢達者早離火院趓了忙忙逍遥散誕落箇清閑饑後
巡門化飯寒來紙布衣裳無牽繫神仙未了落得壽延長

十一

身是庵兒性爲庵主耳便是門窗壁中爲舍腹是厨房心是當
厨博士運水火煉就元陽心甯守依時飯熟盛與主人嘗　休
出庵外去些兒迷路難奔家鄉端然庵內坐修補中央運就金
梁玉柱透清風明月靈光安然坐不搖不動怕甚惡風霜

十二

大道無形難言難說世人不曉其根不憑清淨數墨强尋文若
是只憑經典世間有多少能人都成道九天之上塞滿玉皇庭

何須開辯利休窮周易罷講黄庭眞清眞淨心上要無塵自
有神仙提挈恁時節得赴玄門幽微處逍遥快樂終日囉哩唛

十三

遇此荒年天下門徒受魔受難過此番纔顯眞誠道友剎那慷
慨應過天仙廣化天尊忠昭烈士甲子旬中要五千加剛志九
天仙闕無數金蓮　逢魔一志當先心上休教邪共偏舉刀時
一性如山不動三清上聖到處隨現不在功全不須行滿一志
無疑上聖勸諸門弟肯忘形忘體隨我昇天

十四

甘草人參天麻芍藥薄荷荆芥川芎乳香沒藥白芷共甘松玉

金蕤蘆桔梗甘菊花藁本茯苓防風等細辛分兩各自要均停

問甚渾身壯熱管甚偏正夾惱頭風着將一字嗃鼻中當下

神功有準李貴妃曾壞雙睛端的效章宗見喜加做一提金

十五

二氣旋還三宮升降往來於數無窮透關神水鉛汞過三峯返

復周流八脈戊已煉陰虎陽龍凝精處金花的的外見形容

靈光眞造化天機深遠推測難通算利名酒色恰似秋風大道

玄爐進火三田內養出神功功成後天書來召平步赴瑤宮

十六

眞鐵牛見形容醜惡性剛强偏好爭馳人人皆有那箇解牽騎

種就黃芽滿院更須用神水澆之中宮裏若無此獸安得嬰兒

乾坤眞動靜生成活計總賴於伊饑飡虎髓渴飲水銀池夜

半牽連進火明光迸海底騰輝牧童向華池宴罷乘箇月明歸

十七

石火光陰人身不久算來生死難防忽生或滅恰似電爭光識

破形骸假合尋得箇出世仙方思量後同心向道要認箇法中

王　時時常見面同行同坐同飲霞漿同伴淸風明月同一志

同見天光同相會同師訪道同唱滿庭芳

滿庭芳 修煉　　曰玉蟾

鼎用乾坤藥須烏兔恁時方煉金丹水中虎吼火裏龍蟠況是

兌鉛震汞自元谷上至泥丸些兒事坎離復姤返老作童顏
五行全四象不調停火候間斷如閑六天罡所指玉出崑山不
動纖毫雲雨頃刻須直透三關黃庭內一陽來復丹就片時間

其二

道釋儒門三教歸一算來平等肩齊道分天地萬化總歸基佛
在靈山證果六年後雪嶺修持儒門教溫良恭儉萬代帝王師
道傳祕訣佛流方便忍辱慈悲大成至聖豈辯高低都是後
學晚輩分人我說是談非休爭氣三尊一體瞻仰共皈依

其二

這炷名香天然清秀生於象帝之先金爐焚處裊裊起祥烟不

是沉檀乳降亦不是四和龍涎拈來獻先賢後化五祖大羅天
此香靈妙處遍周法界氣味眞全開人鼻竅入至通玄願人
荒四海同霑至化道氣綿綿從今後一人有慶萬萬餘年

其四

命似清風性如朗月瑩然獨見輝輝靈光普照何日不歸依常
在無明之處任昇騰斗轉星移通眞理不無不有動靜應神機
其間多少事皆是方寸或是或非在人人運用志見高低悟
者頭頭皆是未明時處處皆迷修眞士覲天行道功滿步雲歸

其五

壽竹長靑壽松高聳壽山壽水俱全壽星壽夜壽象現中天壽

祝長生不老壽香一炷寶鼎龍涎壽童引壽龜壽鶴壽燭比金
蓮　壽盤添壽果壽桃初熟壽滿三千壽筵歌壽曲壽酒與流
連從今去福壽無邊壽仁者壽門高大福壽永綿綿

其六

辰出街頭酉歸堂內切須規矩隨身志誠香火早晚去朝眞遍
歷名山福地不恥問參訪高人休誇逞斷除人我心地放教平
燒丹幷煉藥琴碁書畫各有司存應干請祈法術都是謾勞
神且任隨緣乞化省多少勞碌精神團圝坐齊同慈愛異骨總
成親

其七

滅飯除情敵魔戰睡聖賢學道根基進人退己用事契心機遇
境休生烟火安閑處性要無疑爭知道洪波跳出卻還入希夷
罷貪財色酒氣掣開利鎖截斷嗔痴完全性命物外何爲悟
徹元初色相功成也歸去來兮乘丹鳳蓬萊宮裏獨步訪鍾離

其八

稽首諸兄畧聽吾勸化飯朝日隨緣殘餘好惡只要自心堅飽
後歸庵靜坐無益語閉口藏言他人過見如不見方寸得安然
且休尋玄妙牢拴意馬堅鎖心猿去除人我滅火消烟晝夜
敵魔戰睡常寂靜調息綿綿君知否如斯妙用子母自團圓

其九

今日榮華前生福善悟來更好重修百年光景生滅水浮漚販
骨無休歇歡未盡又遭悲愁嗟人世忙忙造業幾箇肯抽頭
清閑歸物外逍遙獨步身內閑搜把汞鉛顛倒性月如秋直待
功成行滿超三界永列仙傳乘雲去眞容不朽免再臥荒邱

其十

清淨家風如常合道本來面目休迷行住坐臥何處不相隨達
理頭頭解脫明心無作無爲君還悟絲毫放過畫餅不充饑
古今賢達者仗無情慧劍斬斷昏迷把三尸趕退六賊分離雲
散天心獨露吐紅霞烹煉須彌眞功至長生活計能有幾人知

十一

恬淡家風寂寥活計無爲無作無言行住坐臥莫放馬猿顛性
有調和柔弱觸來無火無烟通眞理無情無慾無罪亦無慾
諸公休外覓天眞一點元在心間被黑雲遮障不計餘年好用
清風吹散雲收處露出靑天森羅見一輪明月光耀照無邊

十二

過去休思未來莫想見前一念俱忘三心滅去顯出法中王便
是生前面目無形貌獨露堂堂玄玄理四方眞氣攢結聚中黃
閑閑常內守勝如塵世苦海茫茫隨緣隨分柔弱和光漸漸
輪迴路出看看近來到蓬莊功成日携雲獨步朝見禮虛皇

十三　武當降筆　辛天君

玉皇傳宣搜求仙子 六百餘員仙官仙位補闕大羅天勅下諸神採訪隨方所選覓高賢三元日書入功行飛奏御爐前 全眞門弟子修功積行專要心堅猛降龍伏虎煉汞烹鉛一旦天書選舉雲霄路快著仙鞭朝金闕三清殿下作箇狀元仙

十四

百歲光陰渾如一夢不覺過春秋憨癡愚昧日夜爲家憂衣食前生注定更何須物外貪求當思忖深坑火院終日箇如四諸公聽我勸兒孫福祿莫與爲牛把恩情挫碎物外精求管甚紅輪西墜儘教他月出東頭降心定回頭是岸咫尺到瀛洲

十五

盡說烟消皆言火滅觸來總是無明不知不覺怎得離衆生道本易行易曉奈心迷難曉難行心魔障未成大善方寸不能營 同流聽囑付是非休辯人我休爭嘆行尸走骨何辱何榮急救自家性命炁神和清潔眞形靈靈語蓬萊閬苑三島是前程

沁園春　　呂洞賓

世事紛紛似水東傾甚時了期嘆利名千古爭馳虎豹邱原一旦總伴狐狸荊棘叢中桑榆影裏亂塚堆堆知是誰君知否謾徒勞百載空皺雙眉 爭如歸去來兮放四大優游無所爲歸碧岩洞完性命臨風對月笑傲希夷一曲絃歌千鍾美酒日月循環不老伊童顏在鎮龜齡鶴壽寵唱黃雞

其二

不喜輕裘布衣芒履任春與秋傍人笑我生涯拙塵寰碌碌畢竟何求物外蓬瀛壺中方寸論此宗風沒價酬誰知道無爲快樂不羨王侯　多謀轉使多愁恰似吞他名利鈎看日前些子昇沉事把天機喪盡不肯抽頭蜂爲花忙蛾因燈逝只任迷前忘後憂嗟身事莊周蝶夢蝶夢莊周

其三

大道無名大音希聲大器晚成笑迷人管見不言便了似鑽氷取火紐石爲繩使盡精神虛勞神用緣木求魚甚日烹愚癡輩磨磚作鏡怎覩光明　何須百計經營守樸樸湻湻絕愛憎證

虛心實腹谷神不死深根固蔕久視長生湛湛澄澄先天先地一炁寥寥混杳冥希夷理這一輪皎月無缺無盈

其四

瑞雪翻雲長風舞浪仙家畫圖問城南老樹如今在否洛中強客還再來無獨上君山渺觀磊石八百里清波漾巨區何曾錯有茶中上竈酒裏仙姑　終須度了肩吾鄧稽首終南衆老夫自太平寺裏題詩去後東林沈宅大醉歸歟天上遡多人間到少更不向廬山索鱠魚相憐否好借君黃鶴上我淸都

其五

黃鶴樓前吹笛之時先生朗吟想劍光飛過朝游北海墨藍施

下夜醉東林鐺煮山川粟藏世界有明月淸風如此心呵呵笑釀成白酒散盡黃金　知音自有相尋休踏碎葫蘆斫斷琴唱白蘋紅蓼廬山日暮西風落葉渭水秋深三入岳陽再游湓浦一自悠悠直至今桃源路不妨來往同與登臨

其六

切勸學人悟取靈臺休得外求這天機玄妙非容易與君今日細說根由沒口婆婆偏能言語沒腳童兒擅蹴戲毬眞消息見雲埋玉洞月照金樓　有誰似我能修把獅子擒來變作牛向黃河浪裏翻筋斗太陽宮裏捉住獼猴白雪花開靑雲子結占得玄關第一籌仙宮舍跨驪龍歸去永鎭瀛洲

其七

昨夜南京今朝北嶽倏焉忽然遇洞中有酒渴來好飲君山作枕醉後高眠出入無迹往來不定半似癡呆半似顛隨身處有一襟風月兩袖雲烟　人間漂蕩多年又排辦東華第二筵把玉樓推倒種吾琪樹黃河放淺栽我金蓮擊碎珊瑚翻身蓬島稽首虛皇御座前無難事功成八百行滿三千

其八

打破疑團謝了空花飲啄隨緣有蒲團禪版消磨白日臨風對月可度流年攜箇山童拖條藜杖閑趁松風影裏眠從今後袖金針玉線頓鎖爲煙　何須祖祖相傳被渭水松風泄盡禪昔

年會向水中撈月如今卻解火裏生蓮向上宗乘別無玄妙十百元來是一千翻身處見漚停巨海雲散長天

其九

瑞雲長空布滿周天色似銀況此物不論貧富應無深遠觸處皆均片片不教塵污落處冥冥不聽聲江天靜見天華宇宙景物皆新　教人驀地歡欣似一派銀河徹底清聚時節如鋪玉散來後無蹤無影無形此是天機眞造化不比尋常假造成陰消盡待三陽數足別換新春

其十

自古賢愚日月輪催盡沉下泉嘆張陳義斷因名利恣奢華後

破壞家園墳廟江邊漢陵原畔勢盡還空皆亦然英雄輩盡道傍壞塚衰草綿綿　嗚呼往事堪憐染虛幻浮花逐逝川又爭如省悟塵勞愛趣貧閑居素保煉丹田越過輪迴超昇苦海直上清涼般若船逍遙岸會玄妙雲路同訪桃源

十一

好無來由名利區區幾時盡頭算榮華富貴名高位顯妻兒艷女肯做持修命淡玄門清虛妙道苦澁難行孰意留修行路悟輪迴生死有分仙流　除身外盡是閑愁猛割斷寃愆去便休頂幘巾布素隨緣度日逍遙雲水物外遨遊閑裏尋閑損之又損火滅煙消絕外求將歸去這酆都路變蓬島瀛洲

十二

絶品龍團製造幽微建溪路賒向南山採的蟾酥烏血和合北海七寶靈芽時遇陽春收歸瑀室碾磨搗香塵膩水加玉甌內仗仙童手巧烹出金花　奇茶堪獻仙家但啜罷香生兩腋僥倖趙州難遇盧仝不見苦中甘味意與誰誇滌盡凡心洗開道眼返老還童鬢似鴉眞奇瑞願人人解飲同赴煙霞

十三

自古神仙隱跡終南萬代流傳說經臺上針活枯柏鍊丹爐下化女石泉四皓商山十老古洞尹喜親聞道德篇結庵處有青牛繫柏白鹿昇天　翊聖古跡依然雪樣三朝畫得全有元眞文凋松陰一夢鍾離悟道跨鶴金仙二祖披氈甘河引度傳受重陽七朶蓮全眞教洞天福地象帝之先

十四

火院牽纏夜去明來早晚休今日不知明日事忙忙劫劫苦苦貪求人似風燈草頭珠露俺見傷心珠淚流不竪人似石中迸火水上浮漚　休休閙早回頭把往日風流一筆勾粗衣淡飯隨緣過任傍人笑我我又誰僽限到頭來不論貧富着甚來由日夜愁聞年少把家緣棄了海上雲游

十五

眞一長存太虛同體妙門自開既混元初判兩儀布景歸根復

命全藉靈臺浩氣衝開谷神混化一點靈光空際來凝神處聽龍吟虎嘯殺地風雷 奇哉妙道難猜解點化愚迷成大材與君說破分明狀似蚌含淵月秋兔懷胎壯志男兒當年高士莫把身心惹世埃功成後便登紫府位列仙階

十六

要做神仙鍊丹工夫亦有何難向雷聲震處玉爐火熾土釜煙寒姹女乘龍金翁跨虎片餉之間結大還丹田裏有白鵝一箇飛入泥丸 河車運上崑山全不動纖毫過此關把龜蛇烏兔生擒活捉霎時雲雨一點成丹白雪漫天黃芽滿地服此刀圭永注顏常溫養使脫胎換骨身在雲端

十七

大智閑閑放曠無拘任其自然寄雅懷幽興松間石上高歌沉醉月下風前玉女吹笙金童舞袖迓我醺醺入太玄玄中理盡浮沉浩浩來去綿綿 奇哉異景難言算別是人間一洞天立身敦厚銷磨歲月從他輕薄海變桑田神炁冲和陰陽昇降已占逍遙陸地仙無煩惱任開懷縱筆注寫書篇

十八 馮尊師 和

曠劫威音頓悟之時不假外緣任騰騰兀兀天涯海角閑雲野鶴豈管流年月下風前逍遙自在興則高歌困則眠回頭處落花飛絮遠水輕烟 本來無說得傳道乃強名豈有禪這桃紅

柳綠自然消息何須扭揑擊竹拈遵大相無無形眞空非有論甚
纖毫與大千石獅子敢胡言絡語說地談天

十九

古往今來一剎那間又早百年任石崇富貴陳平貧賤顏囘短
命盜跖長年南陌新阡北邙舊塚盡是許多愚共賢全不見金
釵十二珠履三千 只因不鍊還丹箇箇道凡夫無宿緣庭前
頑石尙能聽法城南老樹猶解成仙斗酒篇詩張琴隻劍且結
人間歡喜緣人問我如何是道笑指靑天

燭影搖紅

金菊初開玉蟾新滿昇天皎重陽佳致始愜弘圓鑑亭亭照上

界中央奮矯桂花鮮雲收八表綠枝裊裊素魄團團於中奇妙
細蘂繁英洞天幽圃知多少高臺深夜最堪觀得遇圓明了
風動清香盤繞爛銀霞交九池沼一叢霜氣萬古冰輪冲和誰
曉

臨江仙

達道逍遙無事客狂歌度日欣欣孤然一性朗然眞清如三島
月閑似九霄雲 語話參差絕世夢心頭不掛微塵四時游翫
百花親壺中天不夜物外景長春

鶯啼序 呂洞賓

三峯路險雪滿空崖瑞靄煙霧起澗畔聽龍吟虎嘯電閃星輝

迸出紅光鬼神驚避　鉛凝汞結爐中養就丹點瓦礫成至寶愚人貪一粒延年紀那堪更有神珠萬顆流霞晃耀遍穿宮裏

蘇幕遮　　馬丹陽

上丹田玄空路玉鎖金關八卦珠簾庫左有青龍右有白虎碧眼胡僧便是三清土　虎伏龍龍伏虎戰退三尸贏得河車路意馬心猿牢拴住運上崑崙透入泥丸去

其二

中丹田多玄妙聚寶池中五色霞光照姹女嬰兒盡歡笑煉就金丹價値千千兆　服一粒馨香妙換骨抽胎萬病消除了返老還童年又少快樂逍遙倚定岩溪曉

其三

下丹田明仙道有箇牛兒不喫尋常草玉液華池滋味好白雪黃芽喂得牛兒飽　金龍頭銀纓繳瑩潔無塵遍地如雪罩擺尾搖頭嘁聲吽過海穿江直上蓬萊島

其四　　朗然子

精氣神須保愛一粒金丹每在街頭賣四十年來無人買鬧花叢裏還了鴛鴦債　九三爻地天泰離上金烏飛入銀蟾界百尺竿頭做一解這些工夫任使傍人賽

其五

嘆人身如傀儡五彩粧成盡是虛瞞昧又手棚頭談今古相呼

相喚空向人前舞　出來時如風雨氣斷之時七魄三魂去鏡你棚前撾畫鼓喚不回頭終沒回來路

生查子

夜來忽覩一場希乍見幾箇燈蛾兒堪人嗟呀愛慾貪嗔不肯捨錯認燈光隨高隨下火焰根前百般顛耍十分燒着全然不怕直待燈盞内做箇焦巴這回休也　休也休也奉勸你諸公暑聽予勸休似燈蛾兒心生愛戀戀著恩愛老了面面皺髮白腰曲頭低耳聾眼暗覓箇回轉把往日風流一刀兩斷得身康健早做箇惺惺洒洒漢猛跳出凡籠便是一箇了辦

解冤結

北方一日南方一日共東西四方交日夢寐沉沉且往來游行消日待他年道心開日　百年短景都來幾日暗推排今朝明日不覺推排到聖賢佳音來日洞天開是吾歸日

其二　邱長春

山河已定干戈不起太平時八方和氣齋醮頻修盛報答虛空天地謝洪恩暗中慈惠　千年一遇神仙出世幸遭逢莫生輕易供養精嚴但一歲勝如一歲遇良辰大家沉醉

喜遷鶯

死生都怕這輪迴販骨如何得罷不悟眞常强生枝節性命了達不下有中不解無中無裏難明眞假離萬法這本來一點何

處安劄　敢問些兒話　修眞養性如何憑執把甚是明心甚爲見性甚是萬緣不掛甚　爲明月淸風甚是玲瓏脫洒了眞法告師父慈悲提攜點化

其二

死生不怕仗剛風一掃般般都罷獨露眞常不生枝節性命亦無高下亦無內外其中就裏元無眞假明萬法這眞如一點不須安劄　悟得無生話　無作無爲大道無執把六二明心時時見性只此萬緣不掛處處明月淸風端的玲瓏脫洒了眞法眞空自在不生不化

爇香心

大道無形方寸何憑在人人智見高明能降衆欲解斷羣情作閙中閑忙中靜濁中淸　情態如嬰懷抱如氷自朦朧覺破前程吾言至囑君耳深聽下十分功十分志十分誠

其二

情慾消忘脫了根塵樂處無恬淡崇眞形如野鶴性似孤雲到處爲家風爲伴月爲鄰　住世無心異俗超羣握玄機哩囉哩喻省一點顏貌常新得至眞功全眞行侍眞君

昭君怨

坐後談禪說道起後不依些少心口自尋思好呆癡　日用機關千萬何會滅了一件欲望做神仙好難天

其二

學道須憑一志無志難逃生死對境志如山自然安　萬法不離清淨性定方能得命會得這玄空道必通

霜天曉角

浮生碌碌盡飄流世慾空恁苦爭活計被情愛海沒　夢中競利祿謾傳機彀縱有百般榮貴誰念光陰迅速

其二

世事促促莫勞心役役棄塵早歸林下蓋箇低低茅屋　映窻疎竹洒洒風生玉萬疊青山爲友那管桑田翻覆

促拍滿路花

西風吹渭水落葉滿長安忙忙塵世裏獨自清閑自然爐鼎虎繞與龍蟠九轉丹砂就一粒刀圭餌爲陸地神仙　便萬釘寶帶貂蟬富貴欲薰天黃糧猶未熟夢驚殘是非海裏眞道立身難拂袖江南去白蘋紅蓼再游溢浦廬山

驀山溪

不如歸去作箇清閑漢著甚來由惹別人三長兩短天公許大何處不容身且謾着有生涯試待尋思看　鑑湖裏面淺山林畔住箇小庵兒且隨分粗衣淡飯嘲風詠月蕭散過平生塵世事儘如麻我也誰能管

浪淘沙

修竹間青松翠影重重道家樓閣白雲中隔岸紅塵飛不到水浸寒空　此景與誰同洞口仙翁素琴彈罷倒金鍾笑傲烟霞無一事明月清風

其二

一箇主人翁住在靈宮無形無影亦無蹤鐵眼銅睛觀不見體似虛空　出入不通風天地難籠被吾擒在藥爐中運起周天三昧火煅鍊眞容

其三

我有屋三間住在深山四無墻壁沒遮欄萬象森羅爲斗拱瓦是青天　不漏數十年也是前緣一朝功行滿三千降得活龍

伏得虎方表神仙

永遇樂

忙裏偷閑閙中取静利名休競有限光陰無涯塵事貪愛何時盡無情烏兎催人早老暗裏換了綠鬢此形骸假合幻化算來有甚憑準　隨緣度日和光同塵惹甚閑愁閑悶富貴由天榮華是命休更勞方寸心中無事眼前清淨俱是快活時景你若待般般稱意耐心且等

跨金鸞　　牛眞人

錦堂春璚仙朝列璚筵遇良辰名香共爇吐氤氲瑞靄祥煙慶三眞重陽五祖願當今聖祖遐延昔有軒轅駕龍騰飛上朝玉

帝自爭先恁時萬聖齊會宴賞共留連簫韶美金童捧盞玉女
傳宣　觀神宮仙苑異景降鸞鳳鶴舞翩翩仙童報蟠桃正結
丹桂初圓萬載金龜千秋玉兎老人星見慶這些事洞天佳景
還也勝塵緣無來去天地同壽日月齊年

踏莎行

一領布袍一床紙被葫蘆拄杖爲行李三盃兩盞樂天眞誰能
與你爭閑氣　滿眼蒼生爭名奪利朝朝只要巴家計教他喫
箇土饅頭方知裏面滋味

喝馬一枝花

雨過山花綻霧斂雲收天漢清閑幽雅處游翫古洞巖前時把

金丹鍊不愛乘肥馬富貴榮華是非都不管　獨坐茅齋看古
傳把道經時轉橫琴膝上撫鶴來見紫綬金章是則是官高顯
五更忙上馬爭如我仙家日午柴門猶掩

探春令

草堂三鼓夢游仙到蓬壺閬苑正白雲滿地無人掃信幽圃香
風旋　羣眞朝列黃金殿醉流霞瑤宴頓覺來一片清涼意似
明月山頭見

黃鶴洞仙　馬丹陽

終日駕鹽車鞭棒時時打自數精神久屈沉如病馬怎得優游
也　伯樂祖師來見後頻嗟呀巧計多方贖了身得志馬須報

師恩也

無夢令

猛悟百年彈指淚似迸珠不止急解死生憂昏甚石中火起石中火起一任停喪在地 學道非難非易怎敢已而不已專下死工夫悟得長生活計長生活計收拾精光神氣

柳梢青

布袍草履歷天涯朝市與雲霞隨分有些活計杖挑周易南華客來問我浮世事無言指落華鍊就水雲情性腳踏到處爲家

一剪梅

粗布寬衣下領袍一襟瀟灑兩袖飄飄水雲活計伴漁樵過得今宵莫問來朝 九節蒼龍杖一條仙經數卷肩上橫挑腰間懸箇小丹瓢行也逍遙坐也逍遙

醉桃源

本來無說本無言澄寂湛然湛然常寂悉神全希內自觀玄玄中妙妙中玄無相貌莫團圓往來來去怎遮攔清風明月前

女冠子

人命無常看青雲雨過山水留華盡過了百年如夢有似希夷忘情絕愛念好把意馬心猿牢繫綿綿密密有個出息常不保入息 十年一似修眞理做神仙萬無一失門生莫生疑若有

纖毫虛謬焉風罰作陰山為鬼心行常不昧遍十方觀照天地
累成功行自有金童來認你

玉交枝

我已叮嚀勸展手心休倦後巷前街茶坊酒肆且遍繞巡門散
啮好降心與修行方便 一志休回轉趁了今生願神氣沖和
陰陽昇降虎龍爭鬬迸金燦爛繞丹田看眞人出現

歸朝歡

天地初分何處寄父母無生名甚字須將這箇要分明推窮此
理甯論是細細傳不二亦能整究從前事往來頻不知迷迷甚
日得言賜 忽爾眞靈前面至認得無形歡喜不惺惺覷着甚

端嚴輝燿返照通容易見時惟覺妙玄微雅深中透出圓光五
般顏采復本總祥瑞

六么令 王重陽

眞淸眞靜便是虎和龍澄澄湛湛嬰兒姹女自昇騰寂默刀圭
根本齋戒換西東時中十二常常覺照內調神氣玉爐功 何
須尋枝摘葉豈論語丹經假饒玄妙知懶墮亦成空滅睡忘言
除慾飲膳少豐融外係疎嗇人情薄淡念頭打破漸幽通

賀新涼 陳益之

滿酌開懷酒算人生不如意事十常八九 造化小兒眞厮戲
到了翻前覆後謾只向塵中奔走名滿時賢口

紅芍藥　　王通叟

人生百歲七十稀少更除十年孩童小又十年昏老都五十載一半被睡魔分了那二十五載之中宥無些箇煩惱　子細思量好追歡及早遇酒追朋笑傲玉山摧倒沉醉且沉醉人生似露垂芳草幸新來有酒如澠結千秋歌笑

宣靖三臺 化丹陽　　王重陽

有限形軀無涯火院剎那催促光陰想人生有似當風燭整日家晝忙夜驚有等愚迷千思萬想家緣逼迫渾沉愛子憐妻被寃家繫纜縈身猛悟迴頭名韁割斷恩山推倒重重將愛海跳出清閑樂道逍遙半張紙一張琴　土榻安眠牢拴意馬莫教鬭亂身心慧劍揮時斬羣魔萬神自甯二炁相交龍奔虎走金烏玉兔相迎入玉爐金鼎丹砂煉陽神出朝玉京此箇家風冰清玉潔點頭多謝知音欲要成雙全後價值千金

太常引　　譚眞人

非僧非俗亦非仙茅屋兩三椽白石與清泉更誰問桃源洞天一爐寶篆一甌春雪澆灌淨三田閑想谷神篇忽不覺松枝月圓

其二

光陰迅速不停留春去又還秋展破皺眉頭且唱和仙歌散憂百年短景爭名競利圖恁惹閑愁休恁苦貪求但得過隨緣

便休

其三

百年勳業鏡中看嘆行路古來難風雨換朱顏更誰管安仁鬢斑　掀天聲價凌雲氣勢短夢破槐安回首問青山放一片孤雲自閑

青玉案

無爲大道人難曉只爲工夫少猛悟回光常返照三田之內六府之中塵垢頻頻掃　諸緣斷處清懷抱一點虛靈自耀認得玄元清靜道百關調暢一性圓明得出游仙島

其二

一從東別長安道西住蟠溪廟漸扣南山雲寂渺茅庵冷淡土龕瀟灑官府何曾到　夜深陌上行人悄忽聽巖前子規叫聲聲相勸不如歸去爭奈工夫少

賀聖朝

草堂初寐青衣扃戶丹頂歸巢抱瑤琴高枕夢游仙島待閑訪三茅　中宵睡覺聲如鳴珮竹被風敲隔疎林斜望斷雲飛正月上松梢

解佩令

一生懞懂世事不曉喫茶飯不知饑飽坐處生根立一似頑石當道任傍人笑我虛矯　文藝不解豈知典教說修行無分剖

面上塵埃髮鬔鬆身披衲襖永長生浩劫不老

粉蝶兒

欲識還丹認取自家宗祖便不計當初來處是誰人椿胎骨誰人揑塑捉住這一靈性元來是鉛結聚　既已爲人要了自家龍虎便不會卻擒捉住把金丹一粒吞來入腹恁時免得輪迴受苦

武陵春

物物般般都放下熟境自然休忙裏偷閑閙處收不掛一絲頭動靜不拘無動靜法界莫能歸境邸逍遙物外游性似水晶毬

拾菜娘　邱長春

一片頑心耍似飛引入千古不思歸幸遇明師因曉了肯教熟境再相隨　你待東時我卻西我今省悟卽從伊萬劫輪迴皆爲汝百般魔障更因誰

二郎神

小張歌也好把繁華勘破速認元初眞面目把意馬心猿牢鎖百歲光陰能有幾也不可虛過耳卻聽囑咐仙風道骨莫向紅塵埋墜　省呵把師父親言記着你原是蓬萊洞裏仙爲思凡人間淪落速整仙胎歸上會莫荏苒俗情繫縛自思忖假饒積玉堆金終久幻化如何

青梅引

我笑迷人不信乖劣癡心戀貪名利縈繫落魄狂游每將術藝養道用安身己道知和息熱藜杖藥瓢蓑衣鑾笠縱大地有滿地珍珠那的直甚閑氣　無限峯巒聳翠畧撰箇茅庵用做棲心幸有靈苗裔更兼泉水饑渴自然無礙獨坐深山裏悶看乾坤間隔望落落如曉星之勢再遇何年駕雲朝上帝

玉胡蝶

捉住玉山赤鳳神舟同泛激浪漂浮便使烏龜開口顯出嘉謨吸洪濤枯乾北海使巨波澆灌西湖自舒敷水紋花面皆是金鋪　光珠盈盈照耀恰如明月晃晃方隅普徧騰輝盡成霞彩覆環紆見圓珠深深漸現結寶丹空外超踰得臨逶大羅天上永永惺甦

玉液泉

這消息幾人知獨我全真好大悟來心地清涼便分曉本來面目常照最玄妙金關開玉戶閑來往通關竅遍三田覺上下和沖降銀雪黃芽遍生芝草　姹嬰舞跳透引動龍吟虎嘯般運在斡旋中坎離顛倒龜蛇戰鬬水火抽添爐內燒丹結就明珠晃耀玉皇深恩宣詔祥雲攢罩恁時穩跨青鸞歸蓬島

煉丹砂　馬丹陽

行道要心堅密護丹田調和真息永綿綿十二時中常若見休

要塵牽　訣要避諠譁靜處安然須通語默默言傳神秀丹成
行滿得去朝元

點絳唇　　桓眞人

小小瓢兒生得天然詫身雖矮瓢兒元有口難開解　認得乾
坤此理誰能解腰間常道人偏愛不換金魚袋

其二

堪嘆人人波波劫劫貪名利何時已眼光落地到此纔方悔
雖有兒孫要替應難替思下淚這場滋味認着心先碎

其三　　邱長春

昨夜醺醺醉中似覺乘丹鳳笙歌共四天飛縱悟入桃源洞

正向深溪閑把明珠弄晨鐘動一聲風送驚斷游仙夢

滿路花　　鍾離

四大元無我五蘊本來空休爭人與我逞英雄貴賤賢愚到了
夢魂中百年親眷屬電裏紅光早宜各自牢籠　勸君勤修煉
常照主人公來時無一物去時空人生有限貪愛轉無窮不如
隨分過一點靈光自然明月清風

江神子　　呂洞賓

人生七十古來稀嘆愚迷不修持光陰有限成敗是和非蓋世
功名都占取空贏得業相隨　暫時花酒氣財迷得便宜落便
宜暗裏朱顏漸改氣神虧陽少陰多染患命盡也更推誰

曲江秋

如何是道這一點古今尋求顛倒人人各分箇箇不虧少皆因動念錯染着處便生煩惱若也般般放下有何微奧　隨分隨緣且過究本來面目直須分曉寒爐冷竈對虎龍吟嘯目前便是了更不向外邊尋討不問神仙與佛共同覺照

梅花引　　邱長春

行不勞坐不倦任行任坐隨吾便曉風輕暮天晴逍遙大道南溪上下平　溪東幸獲忘形友皎月時斟消夜酒酒盃停月華清披襟散髮欣欣唱道情

上昇花　　吳真人

緊鎖心猿悟光陰塵世百年遄速下手頓修元本真靈此日要住行屋居家坑塹先須跳將身已使令孤宿靜無觸氣財色酒一齊須遂　俗景般般絶慾更捨盡爺娘共妻骨肉自在逍遥落魄清閑認取裏頭金玉璚英瑤藥花心動放香味滿空馥郁異光簇祥光燦爛結成仙曲

步蟾宮　　呂洞賓

坎離震兌并子午須識取自家宗祖地雷響震動山頭雨漸澆灌黃芽出土　捉得金晶牢閉固煉甲庚要降龍虎有人問道阿誰傳但說道先生姓呂

雙雙燕　　邱長春

春煙淡蕩青山媚行雲亂飄空界花光石潤秀出洞天奇帷戶牖平高萬丈盡耳目臨風一快多生浩劫塵情曠朗渾無纖芥

堪愛逍遙自在踈枷鎖拋離業根究債風隣月伴道合水晶子頼無限崢嶸勝景盡賜與山堂教賣千乘寶珠酬價問君誰解

無愁可解　三于眞人

古往今來多憂少喜滄化太平難値幸逢聖賢出世布道德談羅天地上界眞人權下世御萬國不勞神器中外偃武修文敬賢尙德致清平瑞　何以上答天恩佳時念因循等閒虛費要先崇儉約務飽暖不貪名利向玄門求奧祕戒嗜慾保安和氣更心上物物頭頭放下乃得免人間累

木蘭花慢

本輕清體妙湛然獨與天游爲透入凡胎五行圈圚四大拘囚窮年執迷不悟認聲色虛幻故延留元舊仙鄉道域咫尺天地逍遙　欲求返本還元誠只在自心頭但默默精思時時探索必取功收虛空忽然粉碎盡來生業障一齊休振袂蓬萊閬苑不愁弱水無舟

自樂

醉時節就把青山靠醒來時與取瑤琴操操的是鶴鳴九皐水色清山色近適然閒自樂　俺也一如歸閬苑登蓬島且恁底

寄跡人間與造化同游太虛保養得形神俱妙

上平西

這無常兩箇字最難防要來時無處潛藏不論老幼不管貧富與賢良不管妻子與兒郎怎戀爺娘　身居土血逐水氣隨風魂魄游颻細看來怎不情傷休貪火院早早修取上天堂三千功滿赴蓬島永住仙鄉

其二

引清風邀明月去來兮省多少閑是閑非臨山近水近些松竹向些梅小院活計沒多般詩酒琴棋　無榮辱無煩惱無別離待改變一味愚癡蠅頭蝸角得失何所更何為不如聞早樂眞機高臥雲梯

鳳棲梧

日月循環無定止春去秋來多少榮枯事五帝三王千萬禩一興一廢常如此　死去生來生復死輪迴變化何時已不到無心休歇地不能清靜超於彼

其二

綠暗紅稀春已暮燕子啣泥飛入垂楊處柳絮欲停風不住杜鵑聲裏山無數　竹杖芒鞋無定據好的林泉信腳隨征馭挤卻此心生幾許一川風月那為主

其三

西轉金烏朝玉帝東望銀蟾皓色籠青桂漸扣南華排菊會滿斟北海醺醺醉　醉倒終南山色裏山色清高夜色無雲蔽一鳥不鳴風又細月明如晝天如水

其四

孤僻巉巖淸淨界鑿玉安身抱道忘知解道友相看唯莫恠貧寒守拙無相待　富貴功名堪倚頼多是多非漸欲多成敗肉食馨香終不耐簞瓢寂淡常安泰

其五

得好休來休便是贏取逍遥免把身心使多少聰明英烈士忙忙虛負平生志　造物推移無定止昨日歌歡今日愁還至今日不知明日事區區着甚勞神思

其六

今日思量當日故知我前程迢遞時難度福又不延天不助惚惚要去無門路　走骨行尸今已悟魂夢悠悠且向磻溪住奉謝街坊豪傑戸時時念我頻相顧

南香子

一箇蒼蠅飛入腥羶甜時直入中心去忘了擡身沾其足沾其翅喪其形　我好嗟吁怎不動心甜中有苦福內災生旣知滋味便好抽身𠗹好不惺惺不伶俐一箇大蒼蠅

虞美人

重陽飲水知多少因此通玄妙布麻衲襖布青巾好模好樣眞箇好精神　不須鏡子前來照萬事心頭了夢中識破夢中身便是逍遙達彼岸頭人

枕屏子

涉歷名山巖巒盡皆游過上高坡登峻嶺勞神怎麼道在身心着物交加相趁終不失本來這箇　白日同行晚來同眠同臥到天明相逐定同行共坐驀然地忽然間分明識破元來是大哥

卜算子　辭世　　孫仙姑

握固披衣候水火頻交媾萬道霞光海底生一撞三關透　仙樂頻頻奏常飲醍醐酒妙藥都來頃刻間九轉金丹就

喜遷鶯　　邱長春

要離生滅把舊習般般從頭磨徹愛慾千重身心百鍊鍊出寸心如鐵放交六神和暢不動三尸顛蹶事猛烈仗虛空一片無情分別　關結除縲紲方遇至人金口傳微訣頓覺靈風吹開魔障形似木雕泥捏既得性珠天寶勘破春花秋月恁時節鬼難呼唯有神仙提挈

其二

厭離塵垢便志樂虛閑清淨爲友劍掛寒光兵安雲將戰勝五行之寇收得洞玄靈寶跳出陰陽之殼大丹就鍊摘騎日月靡

挲星斗　英秀超前後隨應萬機明顯神通手鐵板門庭金鋮玉線到處七穿八透引出錦麒獅子振水禽山獸速回首向碧霞堆裏高眠清晝

其三

莫尋玄妙我分明說破修行關竅戰睡敵魔忘情絕念此是聖賢正教飲食則定除疑每日勤修覺照莫差了待無眠無睡心方合道　別有玄和妙鍊氣成神自有金光罩五氣朝元三花聚頂水火運行顛倒九陽結就還丹射透靈臺八表功行了向長生路上閑游三島

其四

欲調眞息論根源參到生前實際氣是心兮神爲氣主心動神氣分離心甯子母相抱意定自成眞液莫錯識這內調息非干扭揑　不曉胎元理開目和鼻指靈龜蛇戲祖道家風迴光返照呼吸自歸根蒂清風瞥然透尸水火剎那旣濟至此理要眞常咫尺三生佛出世

其五

返觀塵世便擺脫羈縻逍遙能幾短褐綸巾斑節焦尾便是自家歸計箇人問爲何隱遙指松蘿蒼翠碧霞裏有洞庭猿鶴交朋知己　無比清閑貴高枕老莊不尚公侯位水礡山鞋煙蓑月笛別是一般風味安得這些消息自古神仙綱紀遂吾志任

桑田改變浮生興廢

其六

萬緣多暇便杖屨閑游田園隣舍雨笠風巾鶉衣鶴骨韜晦翠微峯下眼底世情羣擾方外天機獨霸德風化樂清虛恬淡無爲華夏　幽雲雲鶴駕歸去故園鶯燕吟王謝水石清華巖壑深遠高邁軟紅車馬千古是非成敗一枕煙霞溪野妙哉也這生涯欲賣誰能酬價

其七

利名拋卻入廣莫鄉閭委蛇盤礴水曲山隈煙村雲屋隨分葛衣藜藿任他玉堂軒冕爭似茅廬邱壑志寥廓向東籬逍遣西園吟酌　綿邈無爲作不遇箇人何處談玄署書笈琴囊石壇瓦鼎此外並無眞樂幽雅瀟然風範端的憑誰光爍自消索有一溪松月千年猿鶴

其八

頓消緣慮覺夢蝶勞生鶉居蓬戶飯蟻醯雞塵衫風帽贏得百年虛度利如斷霞殘照名若落花飛絮豈堅固似風中秉燭枝頭垂露　誰悟獨歸去收拾水雲高卧曹溪路竹外流泉籬邊叢菊粧點野棠閑趣五柳檻前吟醉一笑人間今古欲分付歎煙波渺渺知音何處

水龍吟

玉爐百和發虔心信香一炷氤氳繚繞來往盤旋結成華蓋報天地恩覆載報日月照臨之德報國王水土豐榮快樂報父母恩憐愛　上謝祖師聖教丹陽師父傳派紅塵普度全真大教邱王長在太古居甯海共三人暗合法界願皇王萬歲千秋臣宰請門人拜

其二

算來浮世忙忙競爭嗜慾閑煩惱六朝五霸三分七國東征西討武畧今何在空悽愴野花芳草嘆深謀遠慮雄心壯氣無光彩盡灰槁　歷遍長安古道問郊墟百年遺老唐朝漢苑秦宮周墻明明芳草見故址留連故人消散莫通音耗念朝生暮死天長地久是誰能保

其三

夜晴寥廓初寒淡天瑩徹琉璃翠無陰樹下長安樓上月明風細百禍潛消萬家同賞一般清味見金星朗朗銀河耿耿交光粲滿天地　流轉碧空如水任縱橫畧無凝滯衝山拍海傾光騰秀綿綿吐瑞達了從茲寶瓶堅固玉漿時泥把衷情訴何人會得且陶陶醉

其四

昊天空濶初晴氣迴觀物物欣欣茂亭臺俯仰山川高下裝成錦繡碧洞清泉響閭迢遞一聲長溜更時時注目悠悠遠看青

峯上白雲凑　無限靈禽異獸慰悶心不辭柴瘦含風翠柏雙崖爭長千株競秀耀日丹臺四時爲伴百年隨壽任寒來暑往星移物換得高眠白晝

其五

混元南嶽初開瑞雲透出崑崙表星移電轉陰昇陽降紅光縹緲鶴舞鸞翔看烏兎共赤龍蟠繞盡鴻濛一氣烹成造化神仙道片時了　雲散十方三界洞天深月明風裊此時占得長生門戶遐齡體調吟詠從他海變山移石枯松老伴煙霞獨向是非境外郤恨知音少

其六

本自出家離塵世更不貪人間華麗蓬頭垢面終朝獨坐内修活計古廟窑龕裏任他紅輪西墜向無中認有知白守黑綿綿地默調息　心上别無縈繫有腋袋拄杖相隨草鞋短襦精膁赤腿羊皮遮體饑後巡門乞飽來唱哩㖸囉哩任旁人笑我呆癡懶漢有誰人識

瑞鶴仙

百年如夢蝶嘆古往今來多少豪傑圖王霸業謾得漁樵一場閑說秦宮漢闕今只有狐蹤兎穴想榮華秉燭當風富貴似湯澆雪　省也損身薄利害已虛名郤如吳越隨緣養拙柴門掩是非絶向午窻容膝小溪垂釣坐對雲山萬疊夜横琴伴我知

音碧天皓月

鬬鵪鶉

木馬嘶風我之不然石人點頭啞子會言碧眼胡僧沒手指天畫一圈無所傳任意咆哮如瓶瀉泉枉費功夫去磨磚安用機關奪勝爭先戈甲俱甯太平四邊不參禪不問仙一味醍醐我知自然　不移一步到西天木人把住鐵牛便牽火裏生蓮玄之又玄雲霧斂月正圓石女停機金鍼線穿謝三郎許我釣魚船帶甲金鱗紅錦更鮮不出波瀾浮沉自然自喜歡便忘筌這些消息誰敢亂傳

夢游仙　　邱長春

夢游仙分明會過九重天浩氣清英素雲縹緲貫無邊森然似朝元金童玉女下傳宣當時萬聖齊會大光明罩紫金蓮羣仙謠唱諸天歡樂盡皆得意忘言流霞泛飲蟠桃賜宴次第留連皆秉道德威權神通自在刼刼未能遷沖虛妙昊天罔極象帝之先　透重玄命駕恍惚神游擲火萬里迴旋四維上下入表縱橫鸞鶴不用揮鞭應念隨時到了無障礙自有根源看盡清都絳闕邁瀛洲紫府筆難傳瑤臺閬苑花前瑞雲晻映百和香風散四時不夜長春煖處處覺閑想因緣是一點功圓混太虛浩刼永綿綿任閻浮地山摧洞府海變桑田

錦堂春

話衷腸悟南柯一夢黃糧破繁華雲龕布素認宗派返照迴光
憑慧劍揮開愛網橫藜杖擊碎塵囊那裏相逢峨嵋山下韜光
迹逛東華山旁林泉隱南辰北斗日月袖中藏朱顏八天崩地
塌眞性如常　舞袍袖乾坤恨窄但展手天地平量醉醄醄囊
盛四海笑盈盈腹注三江幾度瑤池龍華會上諸仙筵宴捧霞
觴鍾離至玉皇御宴無我不成行重陽會金蓮七朶齊放神光

其二

活骷髏算來有甚風流著衣衫遮形蓋體弄精神虛度春秋又
不念無常近也又不怕閻老來勾巧使機關張羅活計忙忙劫
劫苦貪求空熱鬧虛名薄利分外惹閑愁三寸氣一朝斷了獨

臥荒邱　嘆古今幾番成敗光陰迅速難留好儞閑修眞養性
把從前伎倆都休放下塵勞悟明心地凌風飄蕩野雲收江山
靜太虛空廓星月照瀛洲眞箇好逍遙快樂不羨王侯

其三

睡魔王百般作害為殃白日間猶教可夜更深無處潛藏惱得
人昏如癡醉壞修行輕送無常眼若膠粘頭如山壓一團昏悶
轉羸尫相勾引三尸六賊夢裏盜元陽般般有飛騰法界萬種
顛狂　似這般無端乖劣勸諸公各自隄防念死生前程事大
要殷勤保護三光莫得俍傭全憑覺悟神通勇猛寶關張相爭
戰威嚴鋒剛硬一志向前當追趕雲收霧斂湛湛清涼

神光粲　馬丹陽

專燒誓狀謹發盟言遵依國法爲先但見男兒女子父母如然永除氣財酒色棄榮華戒斷腥羶常清淨更謙和恭敬無黨無偏　布素婪躭度日饑寒展手街前不得貪財狂語詐作高賢常懷慎終如始遇危難轉要心堅如退道願分屍萬段永墮黃泉

其二

修行之士不在居山休勞循環蹲跧何必區區來往遠遠相參不在持功打坐更不須耕種艱難休勞苦不須藥術博換衣食看你留心何處但無些染着打破般般好向壓中展手乞覓餘殘問着浮名浮利嘆死生灰了心間忘塵絕念管將來位列仙班

蜀葵花　王重陽

上仙傳祕訣只要塵情滅意馬與心猿牢鎖閉莫放劣戒慳貪是非人我無明斷絕把巧辨聰明都守拙　紫殿元君歡寶鼎丹砂結也休問龍虎鉛汞絮繁說向迷雲堆裏捧出一輪皎月方表信希夷門戶別

八聲甘州　何仙姑

千門萬戶盡七顛八倒掘地尋天眞箇玄妙返作笑胡言無爲大道人行少向揑怪途中有萬千傷感蹺蹊卻做靈丹無奈傷

嗟最苦又不知的端枉棄了家緣　時間清淨豈解汞收鉛心思意想何曾遣暫合眼陰魔作睡纏展轉越思深返作讎寃誰信無中生有有中生無萬派歸源

其二

一團春雪拋在玉爐中煎炎炎進火不住添要燒得通紅無焰煙須管莫虧折斤兩依然如此三千煅煉待不搖不動方可為禪　全真養命只在恁麼之間家園自有甘露泉要澆灌黃芽長瑞蓮幽遠待得來與先聖齊肩

踏雪行

曉古通今明經解義紛紛說得天花墜逐朝看畫餅怎充饑竹影難掃堂前地　寡慾少思忘言得意諸家放下難為貴若離方寸這些兒踏破鐵鞋無覓處

柳梢青

依稀曉星明滅白露點蒼苔敗葉故址頹垣淡煙衰草漢家宮闕　咸陽陌上行人依舊名親利切改換朱顏消磨今古隴頭殘月

其二

悟箇不生不滅更不許拈花摘葉興則高歌醉眠芳草夢游仙闕　有時苦勸人人莫呀我叮嚀切切走骨行尸貪財戀色枉消年月

梅花引

嵋山老頭白早入間善惡 都曾造也曾窮也曾通窮通得失渾如一夢中因窮落得身無辱因閑落得心無事莫才高莫名高才名高顯於身展轉勞 知事少煩惱少心忘腹熱何時了眼休撞口休開紛紛是非如何得到來獨來獨往無伴侶自斟自酌無榮辱任人非任人疑 心閑自有清風皓月知

望梅花

死生於身最大從來與我為害饑則求食渴而索飲寒來又尋衣蓋好難睚晝夜相隨殃得我來忒殺 捨了娘生皮袋分付了兩家自在行則穿雲倦則臥月遊戲太虛無礙甚輕快捉住

風輪跨神鰲徧超法界

其二

是是非非休辯好弱到頭自見莫說他人休眛自己暗裏聖賢自見聽我勸自古及今何曾放過一件好把塵緣拂散清清淨淨始終莫變固蒂深根長生久視難免韶華易換氣神鍊遇箇知音希夷理說與一徧

其三

窖窖形雲覆地逢 建然朔風又起大塊呼吸陽凝陰結徧四野玉花呈瑞這些意聖感豐年題曆盛再來治世 敬道尊儒修義崇三教共同一體子孝孫賢臣忠朝正上下盡成和氣寶鼎

內蘸炷名香祝皇王壽延萬歲

其四

日向南窻猶睡踈篁外柴門從閉驀有人來輕輕敲戶纔是轉身慵起正濃美一味黑甜問人間甚物堪比　除是沉沉爛醉忘驚悸又忘乘墜乘也不知墜也不知齊生死一同天地這些意未悟難知卻如同啞子做謎

其五

莫見他人長短搜己過不教自亂舊日心猿元來意馬卻喚醒漸馴罷絆澄心內觀鍊就沖和把凡胎抽換　事到眼前決斷教神仙別無手段地久天長虛心實腹善計者不須籌算行功滿跨朶祥雲去朝元得居仙館

其六

百歲韶華如電空迴首又來一遍販骨輪迴千生萬死只管改頭換面要得免捉住清風把虛空打做一片　不誦南華經卷也不要葛藤相伴截斷中流剔開心眼射透玉樓金殿莫迴轉一志無移看山頭明月出現

繡停針　　三于眞人

道難說要自悟般般盡皆明徹剔透玲瓏迴光返照不在拈花摘葉動生差別休舉念強生枝節本來模樣清清淨淨有何言說　須憑志猛烈仗慧劍落處斬釘截鐵擊碎恩山跳出愛海

打破虛空休歇氣神歡悅運九陽鍊成紅雪絲霞影裏捧出一輪皓月

賀聖朝

夕陽沉後朧收殘照柏鎖寒烟向南溪獨坐順風眠聽一派流泉　迢迢永夜事忘閑性琴弄無絃待雲中青鳥降祥時證陸地神仙

其二

野僧歸後漁舟纔纜綠檜生烟對寒燈瀟灑枕書眠聽石漱流泉　丹爐火滅琴房人靜風自調絃待孤峯頂上月明時正一夢游仙

行香子

寥寥寂寂灑灑瀟瀟淡生涯一味逍遥傍臨谷口斜枕山腰有竹籬門荊掃箒草團標　寬布𫄨袍大緒長條挂一條曲律藤梢黃精自煮蒼朮親熬有瓦湯瓶砂釜竈葫蘆瓢

其二

閬苑瀛洲金谷重樓算不如茅舍清幽野花綉地莫也風流卻也宜春也宜夏也宜秋　酒熟堪篘客至須留更無榮無辱無憂退閑一步着甚來由但倦時眠渴時飲醉時謳

其三

短短横墻矮矮疎窻忔憎兒小小池塘高低疊障綠水邊傍卻

有些風有些月有些涼　日用家常木几藤床擄眼前水色山光客來無酒清話何妨但細烹茶熱烘盞淺燒湯

其四

淨掃塵埃惜取蒼苔任門前紅葉鋪階也堪圖畫還也奇哉有數株松數竿竹數枝梅　花木栽培取次教開明朝事天自安排知他富貴幾時來我且優游且隨分過且寬懷

輥金丸　　楊眞人

一更裏擒意馬猿猴兒莫顛要大悟來心地覺淸涼管自然都放下　本來面目常瀟灑眞淸淨更幽雅更滅口頤養氣神全按四時分造化

其二

二更裏夫婦會和嬰兒姹女交泰復宇宙顛倒任循環把坎離相匹配　土牛木馬撼山海隨年運搬載潑滔都輥入泥丸教鬼神須驚駭

其三

三更裏根蒂固玲瓏現日端午要返覆泥裏倒推車便卽時揚勃土　木金間隔騰烏兔刀圭至汞鉛聚降滿地白雪注黃芽看玉華金蓮朶朶

其四

四更裏法鼓響金雞兒木頭唱便斡旋昇降透雙關早起隨明

堂過　虎龍自在通來往能抽添運水火鍊黑赤爐內覷金光迸白雪硃砂顆

其五

五更裏天欲曉功圓滿行都了便脫殼來往有無間顯出眞容貌　古今快樂仙家延長生永無老降紫詔傳報玉皇宣駕祥雲歸蓬島

兩隻鴈兒　　馬丹陽

一更裏要精專安閑靜坐眼看猿猴耍莫放顛先須減睡眠　眠心散露青天極沙功滿大千功夫要行功圓非干是自然

其二

二更裏二氣運鉛消汞焰煎鉛是汞汞成鉛沖和滿洞天　沖和氣任虛源九曲明珠串雙關透射碧天元來是自然

其三

三更裏月正圓笙歌消夜天金童喜玉女歡凡間不一般　長生酒醉不顛飲了還少年曲江上望懸懸酤買不用錢

其四

四更裏徹玲瓏玲瓏徹碧天登彼岸跨鳳鸞辛苦三二年　言非大莫虛傳傳了無一言猿是馬馬是猿休教付兩邊

其五

五更裏畫角喧驚回清夢遊仙眠是夢夢是覷方知心是天

天生地地生天一炁台混元添一歲減一年眞空不動然

步步嬌　　范眞人

住在古窰臺行坐立歌舞捉住這眞空猛悟自古及今說龍虎
無一無一箇人悟

其二

傳得一口訣教我去栽接自從栽接後全別玉藥金花果結子
啞子吃錫寳難說

其三

柔弱好家風大道不脫空眞箇眞箇有鉛汞水火旣濟上下沖
文武兩交戰齊功

其四

眞行與眞功刀圭快如風不遇眞師匠難明你若做時第一功
渾身百關節齊通

其五

俺在炕上坐唱箇囉哩囉困來睡一覺如何俺把陰陽顛倒過
俺笑俺笑你空坐

其六

貧子吃好酒吃得酩酊休萬事都不掛心頭任毀任謗落一籌
癡聾瘖啞漢眞修

其七

無爲自然道淸淨長芝草默默相知了便好杳杳冥冥閑了靈
工夫片時間成了
其八
休執性爲眞如何出陽神十箇九箇守頑空若得命基帶了性
白麪做燒餅有準
其九
遍地有靈芝人人都不識作得業又大難敵我今欲待說與你
只恐你不信談非
其十
信則你自信不信你休行莫待臨渴時掘井每日見爾費辛苦

不濟不濟事休論
掛金索
我愛閑居心鏡常皎潔境滅情忘自然無分別雲散長空露出
淸霄月此箇家風有口難分說
其二
一更裏澄心下手端然坐趕退羣魔隊隊白羊過剔起心燈照
見元初我方寸玲瓏寶珠懸一顆
其三
二更裏人靜萬事都無染一對金蟾上下來盤旋嚇退三尸奔
走如雷電白雪漫漫降下瓊花片

其四

三更裏陽生子母朝金闕海底靈龜吸盡金烏血一炁綿綿三闕都透徹萬道霞光捧出西江月

其五

四更裏無事四邊都寗靜內放心花賞翫長春景戊己門開有箇眞人進一粒金丹運上崑崙頂

其六

五更裏天明還了修行願龍虎相交倒把黃河捲半空裏雷聲鬼神難測辯認得元初本來眞頭面

其七

齋罷閑行獨唱無人和山裏樵夫也唱哩喻囉上了一箇坡下了一箇坡便做高官也只不如我

其八

過了一年又是添一歲每日隨緣爭甚閑和氣可憐韶華奔走如撚指莫待臨頭臘月三十日

其九

奉勸人人一一聽分訴不曉陰陽怎知修行路始初下手鍊就鉛汞體自有龜蛇引入曹溪路

其十

聰明君子一一聽分訴甲子夭年看看降眞數跳出凡籠一箇

長生路免教閻王鬼使來勾取

掛金索　馬丹陽

一更裏端坐慢慢調龍虎運轉三關透入泥丸去龍蟠金鼎虎遶黃庭戶這些兒工夫等閑休分付

其二

二更裏二點陰陽眞氣妙上下三關休教差錯了姹女嬰兒兩箇都放嬌金公黃婆自然匹配了

其三

三更裏明月正把乾坤照嚇得邪魔千里不見了退盡陰兵不用刀圭妙海底龜蛇自然相盤繞

其四

四更裏無事好把眞經看句句幽玄說道教修鍊不用水火不用柴和炭鍊就靈丹萬兩金不換

其五

五更裏天曉架上金雞叫有箇忙兒招手呵呵笑放飽牛兒快活睡一覺行滿功成自有丹書詔

綉薄眉　孫仙姑

勸人悟修行脫免三塗苦明放着跳出門戶譚馬邱劉孫王郝太古法海慈航寰中普度

其二

化愚曾拋離火院夫兒女憑慧劍斬斷三塗入我山崩是非海
已枯舊業消除新殃不做

其三

應仙舉汞鉛黑白希夷路端的下苦志工夫晝夜無眠粗衣淡
飯足乞化街頭十方父母

其四

無憂慮孤雲野鶴無拘束草庵內閑看金書窗外林泉隈山傍
水竹明月清風堪爲伴侶

其五

養元初心猿意馬牢拴住六賊盡不會貪圖杳杳冥冥昏昏默

默處湛湛澄澄性停命住

其六

認眞趣木金間隔通玄路驅四象五行圓聚烹結神凝陰陽自
返復遍體薰蒸周天火足

其七

破昏衢地雷震動山頭雨黃芽長白雪飛舞露洒瑤漿瑞草滿
園圃玉藥紛紛金花綻吐

其八

境堪圖翱翔雲水縱橫步曲江上飛烏走兔虎繞龍蟠坎離相
會聚斡轉天關運動地軸

其九

法輪鼓河車穩穩三十輻搬日月輥入金爐玉鼎烹煎九陽眞火煮萬道霞光千重翠霧

其十

罩明珠化生養就胎仙舞眞慶會姹女圓聚渴飲璚漿玉琴自然撫撫韻定仙音敲金擊玉

十一

有中無無中更有些兒做有無中裏面搜取無內藏眞有內卻如無有無雙忘還同太虛

十二

行功足蓬萊三島羣仙聚瑤池會聖賢無數盡是修眞學道列仙侶侍奉高眞西王聖母

十三

享天厨仙衣掛體身輕舉乘鸞鳳翫賞淸都寶殿璚樓金釘滿朱戶不夜長春無來無去

梧葉兒調

觀白鷺看烏鴉水底摸魚蝦鶯穿柳蝶戀花景幽雅若非雲門莫誇

其二

想林濟大慈悲究竟作根基打一捧去片皮好呆癡痛痒猶然

不知

其三

龜毛拂兎角錐蝦蟆撲天飛泥牛吼木馬嘶少人知俯仰泄漏天機

其四

麥有麵粟有米布袴裏更有腿山有石海有水語眞實洞霞無極立基

其五

擒意馬鎖心猿神氣養交全非扭揑合自然體幽玄法眼超過大千

其六

玄妙塞化城關一腳蹬翻花紅處柳綠間沒遮攔處處仙佛面顏

其七

天邊月月正圓掘地去巡天有無有顛倒顛妙玄玄正道須當要口傳

其八

天邊月月正紘卯酉不虛傳八兩汞八兩鉛一觔全照破了三千及大千

其九

天邊月月應弓眞道妙無窮龍擒虎虎擒龍兩相逢結一朶金花弄風

其十

天邊月月正南前後各三三離是女坎是男妙玄談不說破教人家怎參

十一

天邊月月應爐鉛汞鼎中居金惹火鍊就珠一葫蘆三百八十四銖

滿庭芳重出

石火光陰人身不久算來生死難防忽生或滅恰似電爭光識破形骸假合尋得箇出世仙方思量後回心向道要認箇法中王　時時常見面同行同坐同飲霞漿同伴淸風明月同一志同見天光同相會同師訪道同唱滿庭芳

風入松　披雲眞人

消磨不盡愛山心夢繞寒林幾時端的歸巖穴結蒲團滿地松陰野鶴共人作伴山猿與我知音

其二

一丸妙藥一張琴萬慮沉沉回頭冷笑紅塵客共誰爭買世黃金不念朱顏暗謝那知白髮來侵

其三

北邙山下草莑莑朽骨縱橫斷碑顛倒無人識任黃牛白犢來耕管甚秦朝將相那知漢代公卿

其四

爭如歸去伴雲行學取長生清溪道士眞吾友採松花相配芝英但得壺中日月不求紙上功名

其五

征南都護馬如龍臂托雕弓金章紫綬歸來晚被人呼白髮衰翁過眼一塲短夢轉頭萬事俱空

其六

急攜鴉鑁上雲峯獨倚長松無窮眼界詩千首更何人伴我疎

慵夜永三杯濁酒晚涼一枕清風

其七

九還七返用工夫煆煉紅爐金丹熟也光千丈彩雲籠一顆立珠月裏捉來玉兎日中喚起金烏

其八

靑童持下紫鸞書邀入蓬壺十洲爛賞春難老醉蟠桃香滿清都白髮千年返黑蒼顏曠劫猶朱

其九

人間富貴總骷髏水上浮漚隋唐晉宋齊梁夢到如今寂寞荒邱院外黃花翠竹水邊白鳥悲秋

其十

休休歸去便休休展放眉頭白雲深處宜高卧學山東譚馬邱劉七朶金蓮秀麗萬枝玉蘂風流

十一

一條藜杖任蹉跎布袖長拖是非名利何曾問入終南踏遍煙蘿午飯雨巖翠柏秋衣一沼青荷

十二

白雲深處紫芝歌令笑呵呵長安道上榮榮客謾勞神夢入南柯雖有雙輪似錦誰知兩鬢成皤

十三

北窗風度碧琅玕午夢驚殘山泉落石清無價况樓臺半入雲間千卷詩書汗漫一爐香火幽閑

十四

萬緣除盡覺心安自返童顔壺中一點眞消息更何人敢叩玄關多謝千年老鶴默傳九轉神丹

十五

面如生鐵骨如柴心似寒灰道情不與人情合又誰能送往迎來夜聽泉聲滴瀝曉看山色崔嵬

十六

一聲長嘯令雲堆老鶴徘徊清名莫向皇都說恐妨人高卧天

台準備扁舟短棹安排竹笠芒鞋

十七

旋栽瘦竹種高松伴我疎慵容陰滿地蒼苔爺坐來撫三尺焦桐洞裏翛翛爽氣林間颯颯清風

十八

長安冠蓋老英雄奔走途窮區區千里紅塵裏髮如絲有甚成功爭似道人活計鍊成九轉丹紅

十九

秋高親手斲黃精漸覺身輕十年舊病消磨盡但逢人莫話長生多謝騎牛道士夜來贈我芝英

金字經

學仙須學做天仙修煉金丹性命全全羲皇畫卦先先天炁明師的訣傳

其二

金丹大藥不難求家家有種自可修修休離丹竈頭無中有坎離顛倒收

其三

金丹妙道大神功降收白虎攝赤龍龍烹煎玉鼎中須臾用陰陽造化工

其四

黍珠餌罷罷雍雍精調火候十月功功胎仙靈變通嬰兒躋萬
眞朝絳宮

其五

慧光明徹本來宗無邊法界一性通通禪心空不空如來共老
君儒化同

其六

修眞祖性復全眞自在逍遙物外人人無貪無恚嘆長生事杳
花枝上春

其七

善功八百行三千四海遨游度有緣緣九重丹詔宣乘鸞鶴班

行列御前

其八

見聞知覺總休題悟得眞空及第歸歸勘破造化機非難易永
劫天地齊

其九

天機泄漏勉諸公不是尋常乾慧通通掃除皈正宗勤修奉化
行仙聖風

迎仙客

混元珠無價寶赤水溪邊收拾了色渾渾光皎皎手中握定占
斷人間俏

其二

沒機關沒做作日月任催催不老逆行船翻撥棹誰知這箇清淨家風好

其三

水聲清山色好天下是非全不到竹窗幽茅屋小箇中眞樂莫向人間道

其四

竹風輕花影重酩酊一甌琴三弄露玄機藏妙用槐壇將相看破淨生夢

其五

道藏輯要

柳陰邊松影下竪起脊梁諸緣罷鎖心猿擒意馬明月淸風共話說長生話

其六

漢鍾離官極品南柯夢斷拋金印草鞋輕藜杖穩笑擕日月獨步長生境

其七

呂洞賓超物外神光照破三千界棄功名同草芥龜毛拄杖一擊乾坤碎

其八

混元初張果老白驢踏看虛空倒紫雲生紅霧繞夜來一口吞

郤蓬萊島

其九

藍采和離世俗手中拍板敲寒玉擺天關搖地軸清風明月獨
唱長生曲

其十

劉海蟾燕宰相夢囘看破空花放別人間離海上紅爐片雪打
就黃金像

十一

廣成子千二百崆峒高卧寒雲白帝王師天地宅縱橫自在物
外無名客

十二

范蠡翁曾佐越五湖獨泛扁舟月是非忘名利絕一聲短笛受
用蘆花雪

十三

張子房扶大漢功名掉去靑山伴咽龍肝吞鳳卵金丹養就沒
底籃兒滿

十四

圃田公列禦寇乘風一撞乾坤透呼南辰喚北斗夢中得鹿覺
後還非有

十五

朗然子居洛下金蟾飛去皮囊化鬼神驚天地怕本來面目不許丹青畫

十六

住華山樂清閑碧洞茅庵胡亂灣日高時造一飡飽來藜杖遶頂遙觀看

十七

誰羨他做高官一任穿緋掛綠襴心無憂身自安世間少有這箇奸俏漢

十八

世事休甚清幽無營無拘林下叟翠巖前風月友狂歌慍舞爛

飲長生酒

十九

醉時眠醒扶頭倒在東西不識羞亦無春亦無秋騰騰兀兀且樂延年壽

二十

採藥歸白雲飛霧鎖青山仙逕迷黑猿叫青鳥啼仙鶴前舞引俺歸洞裏

二十一

到洞中掩柴扉喚得仙童對着碁悶來時飲綠杯草鞋絆倒不睨和衣睡

二十二

峭壁峯甚希奇檜柏青松四下圍悄無人過客稀寂寥蕭灑兮淡閑活計

二十三

麪又酸倉陳米木椀缺唇破笊籬又無鹽只有薑甘心守分勝如珍羞味

二十四

穿草履繫䕷條披片蓑衣掛箇瓢半如漁半如樵鬖頭垢面一任傍人笑

二十五

笑我僑俺知道明月清風爲故交卧白雲吹玉簫這般滋味世上人難曉

遍地錦

吾本當初水竹村甘河鎮上便狂風七朵金蓮朵朵新郎劉譚馬郝王孫

其二

吾本當初馬半州因與先師說根由獨坐圜墻向內修功成行滿赴瀛洲

其三

四大假合本姓譚前緣相遇棄俗緣天下雲游不住庵功成行

滿赴仙壇

其四

萊州武觀是吾鄉因遇先生號長生穿街走巷也無妨不染塵埃性月朗

其五

三宣賜紫住天長便是雲光鐵腳王因遇先師赴洛陽功成行滿到仙鄉

其六

十九拋家棄俗緣磻溪下志便安然悟得長春不夜天大教門開萬古傳

其七

太古今日說因由趙州橋下度春秋唱住橋邊水不流一葉落時天下秋

其八

吾本當初本姓孫馬家門下結婚姻因為先師點破心各自分頭覓主人

梧桐樹　呂洞賓

一更裏調神氣意馬心猿盡拘繫莫放閑游戲昏昏默默煉胎息開郤天門地戶閉果然通玄理

其二

二更裏傳宇宙一點靈光漸通透虎龍初交嚴抵備三尸莫教走慧劍空中報冤讐斬卻羣魔首

其三

三更裏一陽動金鼎熬煎玉爐烹煉就眞鉛汞匠手鑿開玉蓮逢兩道霞光照崑頂萬顆珍珠迸

其四

四更裏雲收徹海底星龜弄明月處處瓊花結火候抽添按時節子午氤氳降紅屑猛把天機泄

其五

五更裏朦朧定心養浩月一輪鏡照破貪嗔病這回須要鬼神驚只要眞淸爲眞靜功滿朝上聖

步步高

一更裏澄心披襟坐猿馬牢擒鎖慧劍磨六賊三尸盡奔波退羣魔困也和衣卧　醒覺朦朧淸風送悟入桃源洞閬苑中閑訪三茅興無窮透竅風驚覺游仙夢

其二

二更裏白牛溪邊睡牧童醺醺醉蓑笠堆月下方堪把笛吹樂然然歸歸去華胥國　得到華胥寬懷抱閑把瑤琴操聲韻高火裏烏龜產白鶴弄雲簫紫霧紅光照

其三

三更裏銀漢星移淡出戶將身採月正南二八嫦娥配童男煉
三三手把天關摵　五明宮裏元辰聚七寶山頭去禱玉虛元
始高懸黍米珠演金書國泰民安富

其四

四更裏玄圃清風細來往無凝滯解垢衣心月高懸照雲溪上
大梯獨折蟾宮桂　三界十方惟獨步認得曹溪路一物無眞
歡眞樂飲醍醐不須沽酒高無聲曲

其五

五更裏架上金雞叫路上行人俏方欲曉沒底籃兒杖頭挑跨
風飈同赴蓬萊島　此箇家風誰知道得也無衰老琅板敲碧

波深處釣鯨鰲出浪濤採就長生藥

南鄉子

眞汞與眞鉛產在先天與後天大要知時勤採取玄玄得穴何
愁不作仙　進火要精專窅究前弦與後弦屯卦抽添蒙卦正
難傳毫髮差殊不結丹

其二

兩手劈鴻濛慧劍飛來第一峯外道修羅驚縮項神通造化元
來在掌中　煅煉玉爐紅橐籥吹噓藉巽風十月脫胎呑入腹
坤宮立見三清太上翁

其三

温養象周天須要微微火力全愛護嬰兒惟藉母三年運用抽添象鉄圓　牛斗會河邊拾取立珠種玉田定意如如行火候精專剖腹分明說與賢

其四

生甲更生庚此是丹頭切要明藥嫩採來歸土釜煎烹文武剛柔次第行　片餉結丹成沐浴防危更守城到此不須行火候持盈火若加臨必定傾

其五

木兎與金雞刑德臨門有偶奇爐內丹砂宜沐浴防危神水溶溶滿玉池　年月日并時刻裏工夫一例推着意研窮丹造次

毫釐十月般勤自保持

其六

鼎器法乾坤上是天元下地元若也更能顛倒運交番闔闢循環在八門　搬運上崑崙龜與蛇兒自吐吞百尺竿頭牢把線掀騰從此元神命永存

其七

關鎖自周天昇降循環三寸田不在噓呵并數息天然九轉無虧火力全　胎息謾流傳要在陰陽不可偏呼吸吹噓皆賴巽風綿妙在前弦與後弦

其八

復卦起潛龍戊己微調未可攻九二見龍臨卦主神通從此爐中次第紅　泰卦卻相逢猛火燒乾藉巽風煉就黃芽并白雪奇功還返歸坤道始窮

其九

識得水中金煅煉烹煎理更深進退抽添須九轉浮沉溫養潛龍復與臨　妙運自天心託仗黃婆是丙壬醞就醍醐仙頂降頻斟慢撥無絃一曲琴

其十

長子到西方少女歸乾變六陽便好下功修二八隄防至九方知道自昌　牛斗共商量药奪天工妙莫揚離坎夫妻交媾後難忘始覺壺中日月長

十一

白雪與黃芽兩味晶華共一家摘採辯時衰與旺堪誇火候毫釐不可差　頂上結三花駕動羊車與鹿車烏兔往來南北面交加從此天河穩泛槎

十二

淨盡露天機只恐時人自執迷領下藏珠當猛取休遲道在身中更問誰　塵網急拋離百歲年華七十稀莫待老來鉛汞少堪悲業報前途難自欺

一寸金

堪嘆羣迷夢空花幾人悟更假饒錦帳銅山朱履玉簪畢竟於身何故未若紅塵外幽隱竹籬蓬戶青松下一曲高歌笑傲年華換今古　紫府春光清都雅會時妙有眞趣看自然天樂星樓月殿鸞飛鳳舞白雲深處壺內神仙景誰肯少年迴顧逍遙界獨我歸來復入寥陽去

其二 賞雪

暮鴻嘹唳更晚來地籟陰風齊起造作巖凝同雲黯黯四海玉龍呈瑞粧點萬家淸景普綻瓊花鮮麗最好是命詩朋紙帳圍爐沉醉　吟綴搜佳製竹外淸香金蕾噴新蘂似糝銀沙或爲粉蝶高下亂飛空裏慶知太平先兆陰陽和矣這玄理遇子猷同賞江天眞味

西江月

內藥還如外藥內通外亦須通丹頭和合類相通溫養萬般作用　內有天然眞火爐中赫赫長紅外爐增減要勤功妙絕無過眞種

其二

此道至神至聖憂君分薄難消調和鉛鼎不終朝早覩玄珠形兆　志士若能修煉何拘在市居朝工夫容易藥非遙說破人須失笑

其三

白虎首經至寶華池神水眞金故知上善利源深不比尋常藥品　若要修成九轉先須煉己持心依時採取定浮沉進火須防危甚

其四

七返朱砂返本九還金液還眞休將寅子數坤申但看五行成準　本是水銀一味周流經歷諸辰陰陽氣足自然靈出入豈離玄牝

其五

若要眞鉛留汞親中不離家臣木金間隔會無因須假黃婆媒娉　木姓愛金順義金情戀木慈仁相吞相啖卻相親始覺男兒有孕

其六

二八誰家姹女三九何處郎君自稱木液與金精遇土方成三姓　更假丁公煅煉夫妻始結歡情河車不敢暫留停運入崑崙峯頂

其七

牛女情緣道合龜蛇類稟天然蟾烏遇朔合嬋娟二氣相資運轉　總是乾坤妙用誰能達此深淵陰陽否隔即成愆怎得天長地遠

其八

雄裏內含雌質負陰抱陽精兩般相合藥方成點化魄纖魂勝　信道金丹一粒蛇吞立化龍形雞食亦乃變鸞鵬飛入青陽眞境

其九

天地纔經否泰朝昏好識屯蒙輻來湊轂水朝宗妙在抽添運用　得一萬般皆畢休分南北西東損之又損愼前功命寶不宜輕弄

其十

冬至一陽來復三旬增一陽爻月中復卦朔晨超望罷乾終姤兆　日又別爲寒暑陽生復起中宵午時姤象一陰朝煉藥須知昏曉

十一

德行修逾八百陰功積滿三千均齊物我與親寃始合神仙志願　虎兕刀兵不害無常火宅難牽寶符降後去朝天穩駕鸞車鳳輦

十二

不辯五行四象那分朱汞鉛銀修丹火候未曾聞早便稱呼居隱　不肯自思已錯更將錯路教人悞他永劫在迷津似恁欺心安忍

十三

丹是色身至寶煉成變化無窮更能性上究眞宗決了無生妙用不待他身後世見前立獲神通自從龍女著斯功爾後誰能繼踵

十四

兩手擘開混沌坦然眞露丹宗日魂月魄自西東牢捉莫輕放縱外道邪魔縮項相將結寶中宮九還七返片時功皆賴黃婆相送

十五

默運乾坤否泰抽添妙在屯蒙起於復卦剝於終溫養兩般作用沐浴要防危險吹噓全藉巽風工夫還返入坤宮火足不

宜輕弄

十六

要識眞鉛眞汞都來只一根源烹煎火候妙中玄不是知音難辯採取莫差時日仍分弦後弦前玉爐一霎火燒天無位眞人出現

十七

莫問九三二八無邊陰偶陽奇大都離坎結夫妻要識屯蒙既未若過一陽起後便堪進火無遲只因差失在毫釐野戰更宜子細

十八

鼎器法天象地坎離運用無差夫妻相會入黃家共說無生妙
話　兩意雲情了當嶺頭駕動河車搬歸頂上結三花牢閉玉
關金鎖

十九

撥動頂門關捩自然虎嘯龍吟九還七返義幽深出入不離玄
牝　運用玉爐火候鼎中煉就眞金强兵戰勝便收心妙在無
傷無損

二十

一二復臨養火免雞沐浴潛藏分明變化在中央結就玄珠片
餉　還返歸根脫體守城抱一隄防黃庭來往是尋常恍惚之

中縱放

二十一

夾脊雙關透頂此爲大道玄門金丹只是此宗根大要知時搬
運　溫養守城野戰華池玉液頻吞玉爐常使火溫溫採藥審
他老嫩

二十二

調變火工非小差殊只在毫釐鼎爐汞走黑鉛飛從此恐君喪
志　須共眞師細論無令妄動輕爲幽微玄妙最深機言語仍
須避忌

二十三

九曲江頭逆浪婁時衝過天心崑崙頂上水澄澄醞就瓊漿自飲　便向此時採取河車搬運無停陰陽一炁自浮沉鎖閉玉關牢穩

二十四

藥產西南坤地金丹只此根宗學人着意細推窮妙絕無過眞種　了一萬般皆畢休分南北西東執文泥象豈能通恰似啞人談夢

二十五

金液還丹大道古人萬劫一傳傾心剖腹露諸篇接引直超道岸　莫怪天機泄盡此玄玄外無玄留傳古代與名賢有眼分明覷見

二十六

食飽傷心損氣睡多夢裏迷眞眼觀心動喪元神耳聽靈臺昧盡　要見元初面目慧刀割斷紅塵無情應物本來眞此是修行捷徑

二十七

頓悟修行道理除情戰睡敵魔不貪名利少風波懶散隨緣且過　饑後尋街乞飯飽時信步蹉跎閑來古廟唱哩囉逍遙誰人似我

二十八

富貴又爭人我貧窮更待如何有緣有分是非多無福無災無禍　教他一任奢侈簞瓢也是存活勸君休要苦張羅大限臨頭怎躲

二十九

一不輕師慢法二誦清淨仙經三存眞氣養神靈四把塵勞拂盡　五斷無明業火六除俗裏人情七擒猿馬永安寧八味瓊漿得飲

永遇樂

箇箇修行人人嚥納誰悟眞道曲徑多岐傍門小法誤了人多少容成豈是神仙究竟採藥謾多爐竈忽一朝脫卻桶底性根壞倒　爭如內觀無爲淸靜學取本來莊老匹配陰陽抽添鉛汞八卦爲端表人生如夢流年似箭回首也須聞早貪迷戀春花秋月甚時了

其二

萬法由心應觀法界一切心造瞿曇雲同歸去撥不離卽心是道自從識得坎離交際煉藥粗知昏曉看雞飛蟾宮兔走丹闕更無煩惱　氣中眞液液中眞氣和合不多不少種得黃芽煉成赤水龍虎交圍繞九還七返工夫到後還我舊時年少待三千功圓行滿恁時是了

其三

學道修心存神煉性直要輕舉補腦還精流水不腐戶樞終不蠹日魂月魄搏歸爐鼎眞氣自然留聚把心猿縛繫意馬追迴無塵慮　定中明有陽龍陰虎水火透時爲度八段奇文千口活法向上有一路呂公高尙不離人世有分也須相遇約十洲三島驂鸞跨鶴大家同去

其四

養水養精養神養血先須養氣日月陰陽六爻八卦細看參同契虛軀虛寶千言萬語不過坎離兩字向崑崙頂上返本還元要明終始　一身雖小如同天地八萬四千餘里立牝之門千生萬化都在沖和內此眞眞外別無眞諦方信道一而已異時

見鍾呂如有未明請師指示

漁家傲

至道不遙只在邇毫釐差失如千里道是難求元卻易如相契一超直入如來地　水火交時爲既濟三尸六賊都迴避只此長生仍久視身口意化成一點沖和氣

其二

神是性兮氣是命神不外馳心自定幸有崔公入藥鏡如究竟全眞固蔕歸根靜　主客內明方外應靈臺粲發天光瑩兩箇壺中一片景急修省莫待臨渴去掘井

其三

精養靈根神守氣天然子母何曾離晝夜六時長在意三田內
温温天地中和水 十二樓前白雪膩九宮臺畔黃芽遂日月
山頭朝上帝神光起騰身直上煙霄外

其四

我有光珠無買價光明常照芝田下更無之乎并者也知音寡
世間誰是能行者 一萬精光神守舍四百四病都齊罷透出
火龍歸造化迴仙駕更無一點塵隨馬

促拍滿路花

抱元能守一四大自輕安心中須返照幾曾閑金烏衘耀飛入
爛銀盤心心心是道只在心心更於何處求丹

其二

又何須衣冕蕪處欲超然榮華能有幾日便凋殘修真甚易積
行累功難勸君強為善五濁三途變為雲鳥神山

其三

人能常清淨天地悉皆歸一真含衆妙入希夷聊文不會氣候
有成虧妄心寂滅盡困睡饑餐更無作用施為

其四

自然爐鼎就光彩透簾幃玉池神水湧上生肥如魚飲水冷暖
自家知自家性命事自家了得自家性命便宜

其五

若論修養事知有幾多門謫當歸宿處是虛源至眞至道簡易台乾坤坎離幷水火止是筌蹄萃然一點長存

其六

箇中如薦得悟了五千言金晶飛肘後透崑崙淸江九曲一棹破煙昏水擊三千里九萬鵬程化成元是冥鯤

江神子

林泉養素拙放落魄慵居世緣絕志如鐵翛然處一味眞懽雜說日逍遙野鶴巖畔爲道侶松軒下沈煙猶未歇夜深獨聽孤猿高峯上玔明月　他年功成行滿駕祥雲直至瑤池仙闕箇時節神游自有鸞鶴迎接舞空碧仙仗飄飄來迎謁桃源會瓊林方信別到此無限逍遙作蓬萊客

春從天上來

樂道安貧嘆自古英雄林下無人滿堂金玉謂援兒孫畢竟與誰親問當初無物被貪愛引入迷津早抽身向槐安宮內剛恁勞神　朝菌蟪蛄短景又豈信壺中別有長春暫游萬里少別千年歸去跨鳳驂鱗念浮生一瞬幾度見滄海揚塵莫因循彼空華陽艷輕喪天眞

玉抱肚

若論玄妙聽周風一訣把嬰兒姹女木金間隔從頭分別先擒六賊三尸滅後捉玉兔飲烏血仗劍鋒麾魔障蕩妖邪全憑志

猛烈那些箇手段最奇絶　龍奔虎走　來往放乖劣兩獸擒來吾怎捨爐烹鼎煉無暫歇乾坤至寶陰　陽造化斡運龜蛇東雞叫出西江月會入黃庭賞白雪上丹温　中丹暖下丹熱三田寶結眾仙舉我赴金闕寥陽勝境教我怎　生說

水調歌頭

五行不到處一氣未生前清光赫赫無　何鄉裏獨超然日月豈能照鑑天地不能包裹晃朗妙無邊頓　有竹澗水卻向世人傳杳兮冥恍兮惚湛兮然這些消息渾　身是口也難詮截斷千差岐路屏除萬般機巧纜住釣魚船往　事都休問靜坐一爐烟

沁園春

七返還丹在人先須煉己待時正一陽　初動中宵漏永温温鉛鼎光透簾幃造化爭馳虎龍交媾進火　工夫牛斗危曲江上見月華瑩靜有箇烏飛　當時自飲刀圭又誰信無中養就兒辯水源清濁木金間隔不因師指此事誰　知道要玄微天機深遠下手速修猶太遲蓬萊路仗三千行滿　獨步雲歸

蘇幕遮

水中金衡牛斗玉鎖金關護法靈童守　赤水丹基龍虎走萬象森羅勃勃投珠口　飲靈液明火候太　乙爐開丹熟神光透浮名浮利終不久下手速將窮取無中有

解佩令

修行之士功勤不小識五行逆順顛倒妙理玄玄玉爐中龍蟠虎繞金鼎內煉成至寶　陽神離體杳杳冥冥刹那間游遍三島出入純熟按捺住別尋玄妙合眞空　太虛是了

雁兒落得勝令

想赴蟠桃玳瑁筵休享御酒瓊林宴息爭名奪利心發養性修眞願爭如紙被裹雲眠茶藥倚爐煎看峻嶺嘶花鹿使巔峯獻果猿朝元在金闕參陽殿安然蓬萊洞裏仙

甜水令

蔴條草履風袍衲名利不剛求蓑笠綸竿釣魚鈎綠水東流

折桂令

浪花中一葉扁舟揀溪山好處追游遣興忘懷醉鄉中悶甚春秋學洗耳溪邊許由笑蝴蝶夢裏莊周茅舍清幽衲被蒙頭紅日三竿高枕無憂

其二

到大來散誕逍遙園林成趣獨木爲橋你便祿重官高是非海萬頃風濤不如俺絕利名蔴鞋布襖少憂愁鬢髮鬟條興飲濁醪醉赴蟠桃閑步雲山悶赴漁樵

其三

人生如落葉辭柯百歲光陰暗裏消磨　信蹉跎世人看傻倒風魔嘆富貴如披蔴救火功名似暴虎馮河白甚張羅日月如梭

十載生涯一枕南柯

其四

于是虛飄飄水上浮漚不如谷口煙霞獨樂深耕為國求兵笑包胥哭倒秦亭試看靑門外鋤瓜邵平東籬下栽菊淵明午醉初醒獨坐茅亭打一會簡子漁鼓誦一篇道德黃庭

雁兒落得勝令

為浮生兩鬢白覷鏡裏朱顏邁忙辭了白象簡緊納了金魚帶綠柳倚門栽金菊映籬開愛的是流水淸如玉那里想侯門深似海幽哉袖拂白雲外彭澤淸閑歸去來

其二

光陰如水流日月搬昏晝塵俗一筆勾世事都參透睡來時高枕一無憂悶來時拄杖斗過頭饑來時一鉢千家飯閑來時孤身萬里游盈眸閬苑風光秀擡頭蓬萊景物幽

其三

榮華似風內燈富貴如槐安夢恰六朝賀太平十二國干戈動入海混魚龍浮世隱英雄收楚韓元帥興周的姜太公功名到底成何用悉是南柯一夢中

甜水令

爐中煉出靈丹藥雷震採茶苗明月淸風杖頭挑不掛椰瓢

其二

看看又早中年過白髮鬢邊多積玉堆金大如何夢裏存活

其三

把心猿意馬方拴定爲甚不爭名便得象簡金魚做公卿白馬紅纓

水仙子　鍾離

超凡入聖漢鍾離沉醉誰扶下玉梯扇圈一部胡鬚力絳雲般紅肉皮做伴的是茶藥琴棊頭綰著雙髽髻身穿著百衲衣會赴閬苑瑤池

其二　呂洞賓

醉魂別後廣寒宮飛下瑤臺十二峯只因一枕黃粱夢得神仙造化功左右列玉女金童採仙藥千年壽煉丹砂九轉功每日價伏虎降龍

其三　藍采和

西風寬舞綠羅袍每日階前沉醉倒頭邊歪裹烏紗帽金錢手內拋鬬爭奪忙殺兒曹狂歌唱檀板敲子是待要樂樂淘淘

其四　徐神翁

不爲賊盜戀妻奴獨向煙霞冷淡居金銀財寶無心顧渾身上破落索繿繿縷縷衣服冷清清爲活路閑逍遙走世途脊梁上背定葫蘆

其五　張果老

駝腰曲脊六旬高皓首蒼髯年紀老雲游走遍紅塵道駕白雲驢馱高向趙州城壓倒石橋拄一條斑竹杖穿一領粗布袍也曾醉赴蟠桃

其六　曹國舅

玉堂金馬一朝臣翻作崑崙頂上人腰間不掛黃金印閑隨著呂洞賓林泉下養性修眞金牌腰中帶笊籬手內存更不做國戚皇親

其七　李岳

筆尖吏業不侵奪跳入長生安樂窩皂紬衫身上都穿破鐵拐向手內拖亂哄哄髮似鬆科豈想重裀卧不戀皓齒歌每日價散誕蹉跎

其八　韓湘子

藥爐經卷作生涯不戀王侯宰相家亂紛紛瑞雪藍關下凍傷韓相馬半空中亂慘長沙黑騰騰彤雲布冷颼颼風又刮山頂上開花

純陽眞人百字圖

本姓好清淨　保養心猿定　酒又何曾飲　色又我罷盡
財又我不貪　氣我又不競　雖見我不觀　雖聞我不聽
不論他人非　只尋自己病　遇有不輕狂　如無守本分
官中不繫名　私下憑信行　不在人彀中　免卻心頭悶

和光與同塵　但把俗情混　爲甚不爭名　會共高人論

朗然子劉眞人

落魄洪杯數十年朝朝恣性日高眠尾閭通透泥丸穴丹竈能分造化權只此雲霄應有路算來我命豈由天莫言大道人難會自是凡夫不學仙

其二

南北程游數十春潛行玄理暗修眞不求世上無窮物只向寰中覓箇人悟得已知消息大內丹常遣泝流津假饒千載重相見也似如今日轉新

其三

京洛幽閑清靜中住居古觀古壕東世情亦染心無染塵事須同道不同煉藥豈辭千日苦運精常遣四肢通世間最貴堪珍重除卻人身總是空

其四

求仙之日亂紛紛涉歷山川走似雲總學長生尋外物算來至道未嘗聞陽精已失眞和氣金石徒勞客熱薰堪嘆凡夫全不悟盡甘荒野作邱墳

其五

休讀九經三史書與身到了不相宜爭如保養元和炁更爲添燒大藥爐存得眞精終濟老煉成金質定冲虛不明有箇長生

路其奈凡夫性轉迷

其六

求貴貪財無盡時高官極富又何爲爭知權重勞心治未勝身貧得自怡欹枕任從春日永運精不遺鬢毛衰他年物外相逢處自是神仙別有期

其七

眞鉛眞汞不難尋自是凡夫錯用心月魄日魂明甚易水精火候理何深辛苦運精須九載變化通靈點五金出世只消飡一粒崑崙蓬島盡知音

其八

夾脊雙關至頂門修行徑路此爲根華池玉液須頻咽紫府元君遣上奔常使氣沖關節透自然精滿谷神存一朝得到長生地須感當初指教人

其九

天網空籠萬象踈一株松倒華山枯寒雲去後留孤月臘雪來時向太虛石洞龍蛇歸紫府千年鸞鳳落蒼梧自從別卻先生後南北東西少丈夫

朗然子齊人也因隨唐玄宗幸蜀遇神仙司馬承禎口訣傳金液還丹大藥訣自後修煉成功卻歸洛陽鄉老傳言朗然子於宋端拱年間醉死於桃花坊時天大雪惟尸臥處周圍

丈許無一點寫官吏撿尸惟見鼻口耳中有金蟬遞返出入艮久飛上空中去衆皆仰視及迴顧卻不見地上尸矣萬靈朝元宮道士趙隱微收得朗然子詩篇化緣立石廣行其傳叩門告余出示此詩余親詳此詩語亦不過運氣吞液保陽去陰與余符契喜爲書之

皇統元年五月二日方壺知足居士謹題

太空歌

馬丹陽

道可道非常道如如不動要長保保守寒光射太虛一輪皎潔靈虛曜法可說無法說澄澄湛湛諸緣滅方知無滅亦無生宿債寃家從此絕生箇甚滅箇甚靜靜清清清又靜自從認得恁麼明方知恁地性保命休求眞莫棄假求棄之中生巧詐既生詐巧棄眞如卻如避刀卻遭劍不會行不會看要滅生亡難也難行得一步悟一步不行枉了說長安君未悟莫強誇休說虛空是一家心不了時剛論道猶如瞎漢看璚花這邊好那邊醜引得牛兒曠蕩走若還方寸未明時閉目澄心且合口不用手不用索不須牢拴牢把捉無意牢擒占影風自然動靜雙忘卻不離書不執書雙泯之中內外居離經方法難開口執文昧卻自家珠心爲禪性爲道行行步步爭多少因師一指說根源石人拍手呵呵笑禪爲宗道爲祖打破金木水火土光明相射含眞空卻笑一二三四五宗又通法又通惟憑眞行並眞功功行

了兮俱不見惟憑一點照寒空也非道也非禪杳杳冥冥含自然萬事剔開清淨眼赫空朗耀照無邊

悟眞歌　　馮尊師

覺中覺了悟中悟一點靈光無遮護放開烈焰照娑婆法界縱橫獨顯露這些消息至幽微木人遙指白雲歸此箇玄關口難說目前見得便忘機不是葛藤老婆舌端的慈悲眞妙訣一輪明月杖頭挑一爐紅焰盛春雪我本元修大覺仙有緣悟得祖師禪歸來一曲無人應翠竹黃花體自然畫堂一炷沈煙細空嘆文殊問病意曹溪月朗風自清金蓮開遍祇園地橫擔虎杖便歸來雪閉寒山路不開瀟灑此時誰會得知音惟有數枝梅

自從認得長安道不愛閑花幷野草夜深枝上子規啼壺內樓前春正好到家自在樂無爲觸處頭頭顯聖儀不是大慈千手眼玉人拈出古摩尼將何法寶明此物杳杳冥冥及恍惚衆生不識這如來三世諸佛獅子窟眞閑眞樂向誰誇盡是鷦鷯井底蛙一曲空琴彈罷處青山依舊鎖煙霞

證道歌　　呂洞賓

悟眞常不違命此是修行第一病只修眞性不修丹萬劫陰靈難入聖達命基迷祖性恰似鑑容無寶鏡壽同天地丈夫兒把握陰陽爲本柄性命全玄又玄海底洪波度法船生擒活捉蛟龍現始知匠手不虛傳

得道歌　　景陽

道難入道難覓說之容易誰能得旁門惑世幾千般得道萬千難選一近有一等學道者不肯低頭眞可惜瞞天瞞地更瞞人未得一時誇了畢要做神仙故不難神仙須是神仙質不是神仙莫亂爲動有陰魔作窕隙這箇事非小術全憑德行施陰隲斷除妄念息貪心行行步步腳根實若明本性與心同方敢與君說端的學金丹容易入熟味中庸與周易有爲有作總皆非說能語虎終無益元初情動有其身若更迷修轉荊棘常思混沌未分前妙理難言心自默一身上下皆屬陰一物陽精人不識圓陀陀地鎮相隨空不空兮色非色散於萬物遍乾坤一物

之中一太極退藏於密一性中視之不見尋不得我丹訣自各別不用日時與年月也無火候與抽添亦無人我分妍拙亦無生亦不滅亦無所修無所說饑來吃飯困來眠閑時打坐懶時歇逢物便食逢酒飲不持齋戒心常澈榮華富貴不關心名利是非皆斷絕凝然靜定養元神一念不生眞境別自歡悅自歡悅晝夜見箇中秋月不來不往正當中洞然八荒皆皎潔也無盈亦不缺猶如紅爐一片雪雖然得到這工夫打破虛空方了徹逍遙快樂且優游人間煩惱不相涉學道人趁時節百歲光陰如電掣遇之不煉大愚癡莫待老來神氣竭急迴頭當猛烈一刀兩斷須見血欲脫凡身換法身精修一念當如鐵說此言

大心切盡把天機都漏泄學人若作等閑聽祇恐臨終悔不迭

心地賦

三丰眞人

世事無窮觀來盡空旣向玄門受教便於心地下功大智閑閑澹泊在不生之內眞機默默逍遙於寂滅之中原夫要長靈苗先持心地六根淨而千種滅三界空而百端治見聞知覺是障道之元因恬淡淸虛乃顚眞之大義若乃堅成學道須當了心心靜則孤明獨照心存則萬境皆侵眞容無欠亦無餘生前可見幻相有形終有壞分付何求明知諸法皆空萬緣都罷行功打坐乃道之狂布惠施恩卽德之詐大巧若拙還知事事無爲善計非籌直要頭頭放下但使一心不動萬行自全每暢神而度日實知命以樂天任經春夏秋冬饑食渴飲或對風花雪月穩步安眠若能對境忘情逢場作戲本來了在方寸何必修於累世永嘉旣悟强留一宿而歸盧行猶疑譏等三更而至是知物物皆空塵塵總棄性外更無實相目前盡是虛泡長生有物而混成神鬼莫測大象無形隨處是天地難包信乎本要明心何勞苦志諒不由他誠能自已大辯忘言眞經絕字頻啼鳥宣揚落花指示石女親傳木人舉賜淺智少識者則曰不然不然高明廣見者乃云如是如是故悟則處處平夷迷則頭頭踏刺大抵欲修天外大成功莫掛人間些子事

八義禪賦

馮尊師

教有頓漸禪無後先迷之者遠隔刧外達之者近在目前無去無來運六通而自在不生不滅超三界以孤圓不畏諠譁不居瀟灑門生五派者强生知見宗舉一乘者亦爲虛假只要常常顯露般般放下淸風萬道松間石女謳歌明月三竿嶺上牧童頗要智慧夙稟靈明頓開應機時須宜性現對境處決要心灰圓融四象通達三才綠水長流縱爾漚生漚滅靑山不動任他雲去雲來亘古亘今不衰不朽昧之者滯於聲色達之者超於無有驅掃風雲摩挲星斗空琴韻美堂前木馬咆哮雪曲應希海底玉龍奔走莫問東西菩薩休尋南北彌陀觸目盡是法界何方不是禪那會得如此方堪恁麼居塵出塵豈落萬緣之化

在慾無慾不沈六賊之魔左右逢原寂照返樸葛藤老婆舌千刼販骨靈源直指者一句絕言縱奪自由殺活獨卓白雲靑嶂頭頭盡是眞如翠竹黃花物物無非正覺泯絕無際包含大千拈花示衆者眞爲過計叱佛駡祖者亦是違愆誰會進步蓮花鹿苑歸來月滿江船拈出自己家風頓超十地踏碎頑空夢幻獨觀諸天一等虛脾敢胡鬬觜皆較糟粕者甯知眞味穿鑿公案者豈通妙理差之一毫失之千里若要識西來木人言須吸盡湼槃金仙髓

識心識意賦

如要修行先須識心識意然後悟性如何是心如何是意但能

知覺爲之心千思萬想爲之意意從念起心從物生既知起生之根源者只在方寸方寸者本來之眞心也心本無心意本無意爲從來熱境難忘心浮意動卻把眞心朦昧不能顯現須是澄心定意內觀其心湛然不動者爲之定定中覺靈者爲之慧定是體慧是用定慧兩全者日月不虧也

淸閑賦

汎愛曰濁孰能好淸從他榮其萬慮惟我閑其一生猛離桎梏之囚常居安靜免被蝸蝇之縛大悟靈明原由絕世羈縻統元綱紀玩杳冥太淸則能深根固蒂處恬淡眞閑則樂長生久視既知此理心如秋水之澄凡動於時妙若春風之起若乃卓爾與立湛兮或存廉而不劌也喻鏡分姸醜光而無私也如月射乾坤端正一性安然六根孤高潔淨於靈源松筠雅操坦蕩縱橫於法界純素玄門於是身返孤雲情起野鶴體微妙則藏山於澤絕思慮則藏舟於壑淸徹靈虛逍遙曠漠絲毫不掛神飛姑射之游物我俱忘雲步寥天之廓大抵非聖所私由人所爲苟未捐其名利安得悟其希夷迯夫大志閑閑覺見南山之語小人戚戚理闘宣父之辭且如在欲行禪擔家說妙須得下愚之敬慕未免賢良之譏誚直須靜裏興功回向閑中返照致虛極而守靜篤老氏家風墮肢體而黜聰明顏淵樞要夫然心法雙泯生死兩捐憑淸淨修成道果悟虛閑鑿透玄天從拋有漏

之因蕭條宇宙深息無岔忽之穴嘯傲雲煙昇哉飯蟻勞生燈蛾殞命空恁漂沉其苦趣豈肯修完其德性已矣乎不如聞早樂閑清歸去玄都朝上帝

全眞賦

馮尊師

神聖垂御仁慈普均既宏開於玄教特謹奉於全眞孰知十極之高仙來游此世大闡三皇之古道順化於人切原德貫諸門心歸一正捨俗者辭親割愛固窮者樂天知命是以全眞學而修性功名財色觀如水上之浮漚智慧靈明敬若教中之先聖誠以學不所執法求大道廣積德行則外施於方便深修保煉則內運於成功善處無爲不二能尋有道參同物物分明瑩若

潭中之皎月頭頭應現動如草上之淸風必也選甚高低盡皆提挈學之者有因有果達之者無滅無生至靜至和至堅至潔統萬德而接物不捨慈悲宣三教以開迷循尊賢哲大抵乞食不恥至貧不憂屈己惠人則施恩於孤老高志抗節則笑傲於王侯是謂全眞英士達道仙流頓悟天機高播玄風游聖境廣施香餌尋知友赴瀛洲是以見物明心知空悟道全眞道法則謹依於鍾呂希夷玄理則嚴奉於老莊淸虛恬淡收紅爐爍就銀絲純粹精微向丹鼎烹成金寶捐彼假合表達自然證實相妙之更妙得眞功全之又全五道銀霞貫斗一輪明月輝天鶴駕金書朝赴九陽之殿蟠桃玉液位登萬聖之筵噫有等

愚迷閑爭人我宣揚誦經者豈通玄妙誑惑中下者不知因果須離火院恩山郤入名韁利鎖丕休哉若要知端的全眞頓悟虛無堪可

尊道賦

宋仁宗

三教之內惟道至尊上不朝於天子下不謁於公卿避凡籠而隱跡脫俗網以修眞傲林泉兮絕名絕利樂巖谷兮忘辱忘榮頂星冠而爍日披布褐以長春或髽頭而跣足或了髻以包巾摘仙花而砌笠折野草以鋪茵吸甘泉而漱齒咬松柏以延齡歌之鼓掌舞罷眠雲伴山谷則盃茶欵話逢水飲則尊酒論文笑奢華之濁富樂自在之淸貧豈一毫之罣礙無半點之牽縈

或三三而參玄訪道或兩兩以話古談今話古談今兮嘆前賢之興廢參玄訪道兮理自己之玄眞任寒暑之更變儘烏兔之逡巡蒼顏返少白髮還靑攜簞瓢而入鄽化飯採百藥以臨世濟人解安人而利物或起死以迴生修仙者骨之堅秀達道者神之最靈判吉凶斡旋異象定禍福窮勘人倫闡道法揚太上之正教施符籙除人世之祅氛降邪魔於掌上布罡氣於雷門扣天閽眞仙具備擊地戶萬神咸聽顯眞默坐靜室存神奪天地之秀氣採日月之華精運陰陽以煉性按水火以胎凝二八陰消兮若恍若惚三九陽長兮如杳如冥應四時而採取養九轉以丹成跨靑鸞便衝紫府騎白鶴直謁玉京參滿天之秀氣

表妙道之殷勤比儒教兮官高職顯富貴浮雲比釋教兮寂滅爲樂了脫凡塵朕觀三教惟道至尊

祖庭記

祖庭昔日本無蹤重陽開化闡玄風故鄉長安京兆府祖居醴泉太子村天垂乾象神仙降地發祥光紫氣昇母懷仙胎經二載生逢時遇宋徽宗政和二年壬辰相臘月二十二日生祖師父母生三子重陽師父有二弟幼小入學明師訓九經聖典若習攻二旬有七應武舉深知兵法挽硬弓文武雙全人皆懼宋號德威名世雄心上所爲明似鏡口中言語響如鐘昔日甘河會沽酒得遇披氊二仙翁五篇玄秘親傳授七竅通靈便見功

自從飲了甘河水心地大開方便通四旬有八逢正教棄世歸道隱墓中得覩內景眞消息方知五行造化功識破幻化虛假體更不人間問吉凶再逢和李居劉蔣三人同居至三冬思想邱劉譚中馬改名自呼王害風火焚茅庵辭秦地別郤東南下山東三千里外得知友九轉成功入南京師召門人親囑付吾當歸去赴蓬瀛大定十年庚寅歲五旬有八壽命終査子店中昇仙路留下全眞古家風七朵金蓮開戶牖長春長教化門宗傳與淸和全眞理浩然盤山南離峯洞眞白雲披雲子無欲高中衆仙翁十八大師都在此庚子年間起建功天下門人來助力寰中道者總施功天賜匠人曹提點殿閣建在水竹村嵯峨

嶮峻高百尺碧瓦琉璃接太空南山吻獸龍噴水四獸昂昂虎嘯風千梁萬拱排八卦五脊六獸按九宮遠望有如須彌頂遥觀恰似太華峯上接雲横連北斗下臨九肺九泉通嶺肯八水總朝東萬道霞光籠寶閣千條翠霧罩琳宮曾觀鸞鶴空中舞又聞仙樂振天宮萬象森羅朝玉帝諸仙聖衆捧三清紅光紫霞深鎖閉白雲瑞氣緊牢封數株紅桃兼綠竹千根翠柏間青松游遍乾坤無限地希有重陽萬壽宮

昇堂文　趙眞人

切以玄元聖祖廣開衆妙之門大道全眞普化羣生之教瑶池仙子重陽金蓮七朶閬苑璃宮長春玉花萬葉雖則枝分稍異

到了萬葉歸根然則派别流差畢竟百川歸海方方設教會四海之雲朋處處興緣聚三山之霞友茅庵草舍普修寶殿琳宮紙衲麻衣恩賜星冠月帔可謂人能弘道闡先聖之規模自然道法應人開後世之眼目了眞堂上元無一點縈心萬行門頭正好諸人着力在上者當處寬仁在下者常生敬順塵心爭辯不見體玄之家風道眼相從依舊丹陽之活計夙爲物外神仙今作門中法眷莫滯一時之糞土彈輕千聖之寶珠在世時同修道果超凡去共列仙班出家君子凊眼研窮離塵烈士赤心照察伏惟珍重

其二　馮尊師

夫至道渺漠妙道希夷先地先天不拘文字光明虛徹遍滿十方清淨蘯通周流三界千變萬化統攝陰陽體用眞常無窮極矣爭奈凡籠障重難以承當賤古尊今妄生知見殢法參禪傍開戶牖從此太極樸散教列三門情識場中不能歸祖觀彼諸人深宜哀愍是以大開方便廣運慈航普濟苦海羣生脫免沉痾六趣引歸眞路復覩鴻濛鑿開恬淡門庭游賞淸都絳闕五雲臺上明傳黍米玄珠九曜樓邊高擧含光寶劍縱橫曠漠坦蕩無何動止無爲混成純素遂可掃除薩埵游戲菩提不死不生無餘無欠聖凡俱遺空色包羅假使泥牛吼月木馬嘶風漏透機張作家笑具炎炎言下叱回碧眼胡僧寂寂光中擊碎金毛獅子花收五葉機拂三玄放開元始鉗鎚縮卻牟尼手段發揮象罔踏碎涅槃截斷曹溪閑居鄭圃達磨羅什未生已有南華禦寇奈何學者忘本逐末棄主憐賓不叩冲虛執持梵語本安中國求證西方空費草鞋尋箇甚麽石獅子刎了心肝野狐涎灌徹骨髓在欲行禪望成佛果葛藤謎語敢把人瞞此般君子怎生接引今也聊將法藥擲向人間出此醍醐利玆上士擧揚本分生涯點檢見前面目露些消息分付知音這段家風是何曲調樂非律呂劫外陽春琴操無絃孔吹天籟不須玉線金針繡出霓裳彩鳳箇人會得卽便歸來不夜樓臺同登雅會無底籃兒汲水無根鐵樹開花此箇規模如何印綬渾淪邦畔不

許商量靈寶峯前孰能着脚直須洒洒落落休要紛紛紜紜頓悟玄風逍遥宇宙入佇仙班伏惟珍重

其三　　秦眞人

百歲光陰疾如流水一生事業空似浮漚昨朝面上桃杏花開今日頭邊雪霜照破蘇相國腰懸六印難免無常郭子儀位至三公終歸大限白蟻陣殘渾似夢子規聲切勸君歸休待禍臨頭方知是幻金玉滿堂怎生守得兒孫對面謾切長吁紅樓翠閣紛墻高非干己事白馬朱輪金鐸響盡屬他人徒勞箇裏傷心不覺暗中彈指鬼使者豈通關節閻老子不順人情淚落千行悔將何及膓分九段更怨他誰到此際多休少休方知道千錯萬錯惆悵落花流水無可奈何淒涼衰草秋風不堪迴顧若夫聰明君子漢慷慨丈夫兒萬事全抛一言猛悟比黃金如糞土要買神仙等白玉似塵埃斡迴天地更不前思後算那復朝商暮量脊骨如鋼脚跟似鐵又何須煉藥煉丹卽歸三島更不假安爐置鼎便到十洲許旌陽拔宅上昇蓋因此耳淮南王全家脫去豈有他哉爭似高人做驚天駭地因緣有躍古騰今手段心和口應口與心同姓名已掛於丹臺功德定歸於紫府若是聖賢妄語可憐辜負善人自慚口拙不敢多言久立仙賓伏惟珍重

茶文

伏聞一聲雷震吐羣品之芬芳鳳餅龍團表至眞之異物陰陽滋秀天地氤氳稟四時之正氣奪五行之淸味先春園內生成片玉之珍瑞雪巖前造化靈芽之蘂玉人採得妙用依時金槽碾處香來撲鼻石鼎烹開璃花浪躍盧仝七椀洗除六慾之昏迷趙老三盃滌盡衆生之夢寐愛之者精神爽異悟之者心地淸涼莫言釋子家風眞是道人受用聊將一味普施諸人得意歸來伏惟珍重

七眞禪讚并敘　　披雲眞人

全眞之道其來久矣惟曾子固言之甚詳爾後學者猶以爲黯闇蓋全也者物物皆全而眞也者念念皆眞物物皆全則

無缺不全念念皆眞則無毀不眞無物不全是全全也猶未至於所以全也無毀不眞是眞眞也猶未至於所以眞也卽全非全卽眞非眞亦無非全亦無非眞學至於此全乎全乎眞乎眞乎萬分未得處一焉故能及山川移城邑蹈水火入金石縱橫自在變化無方者也此教出於太上而傳於東華東華傳於正陽正陽傳於純陽純陽傳於重陽重陽之前玄萌乍發人未之信重陽之後其風大闡者七世矣嗣教東萊披雲子謹齋戒而述七眞讚焉

辭曰

敎祖重陽猛脫金章佩洞賓之祕訣飲甘河之靈漿進上上步

入玄玄堂得四友於東海領羣仙於上方金蓮開半萬之祖玉葉傳十九之芳一自祖師歸去後終南依舊好風光

其二

猗歟丹陽三髻作舞容投賜芋之機猛悟分梨之語抛半州之舊產應三清之選舉鑿二炁未分之前運五行不到之所霹靂一聲歸去來呵呵拍手花如雨

其三

稽首長眞不拘小節膽氣凌秋脚跟似鐵抛俗眷以慷慨入玄門而決烈襲朗然子九轉之機受重陽師四言之訣超出陰陽之陶冶解開造化之關結十年受用洛陽春等閑肯向東風說

其四

偉矣長生風標秀出厭塵土之腥臊悟宗風之消息游物外之煙霞混鄽中之鼓笛花簪閬苑之紅桃咀蓬壺之碧躍出洪波萬丈高靈光一點無人識

其五

偉哉長春弱冠高潔孤身度磻谷之風七載坐磻溪之月六受皇宣四朝帝闕數十國化行於虛靖三萬里不辭於風雪實玄臺上夢游仙鶴滴松梢還漏泄

其六

號賜體玄含眞自然學潛分於叅竹位默定於金蓮六月迎陽

而久立三冬抱雪以安眠雖已烹而復唱爲雖飲而命延受金國之四詔拜玉皇之兩宣試問鐵樝山下月肖將消息向人傳

其七

太古壯年幸識重陽高出煙霞之外遠拋名利之場寄海市中挽回日月趙州橋下坐斷冰霜鍊五行而作髓煎八卦以爲糧八十四年通債了東風迴首舊家鄉

或曰七真之道盡於此乎曰未也是猶追騏驥之遺踪拾鳳凰之落羽以爲驥鳳之全體可乎或者笑而稽首惟聖知聖惟真知真惟鳳知鳳惟麟知麟惟披雲老仙妙齡入道侍長春者四十餘霜矣得全真之尤精者也於七真之顯神藏用飽聞而飫見之吐辭爲讚言言入神事不虛靡文不過華使天下學者讀之足以爲信據而無疑矣

逍遙吟

處順適逍遙全身遠俗囂狎鷗泳滄渚鼓瑟會漁樵輙軻心無恥尊榮志不高收綸望晚釣信步興春翹完矣豐絺綌沛然澤蓼蕭黃庭消百慮紫芋待終朝於焉開三徑扶搖玩九霄暢情橫短笛握固返垂髫寵賜非憑據清閑足富饒儘他使副墨惟獨貫參寥遂志浴沂水嫌喧秉許瓢虛懷蠲斸斫挫銳混芻蕘時否潛知止歲寒節不凋九思知節操五柳任蕭條伉儷或耘耔歸休懶折腰灌畦甘抱甕忘味喜聞韶除害輕金玉聿修光

祖褫高奔邁騏驥奮翼笑鴛鶵絕學游玄圃頌聲歌聖朝觀鵡
臨曲沼覆鹿用枯蕉塞兌徒居竇深根匪揠苗解紛須侃侃養
素樂夭夭塗隙藏深窖如愚匿慾昭參禪稍傴僂摳衣巧靈瀏
齊物眞何碍封戎世可超悲嗟蝸競角坐看烏還蚤但看同耕
臯焉能屈下僚鳳笙雲外聽春色杖頭挑刻木爲誰放無絃琴
自調搏空歸去日不必借鑾鑣

堂規榜　　白玉蟾

天地神人鬼五仙盡從規矩定方圓逆則路路生顛倒順則頭
頭合自然道從古有堂自近興爲神仙養素之軒乃散聖息肩
之地晨昏香火上祝皇王聖壽無疆朝暮經誰下保檀那各家

淸吉是以隱顯莫測凡聖同居隻笠簞瓢作壺中之活計孤雲
野鶴是物外之閑人散誕無拘逍遙自在黃粱夢覺安然一枕
淸風金汞爐開寂寞半窗明月功成行滿體妙神靈伏龍虎而
出昏衢跨鸞鶴而歸洞府其或初離俗網乍入玄門性天未徹
心地尙迷切宜遵守準繩久則不違模範侍師敬友念道思眞
常於性命上留心莫向利名中掛意行須緩步語戒諠譁勿歌
天艷之詞莫講是非之事公私出幹不許見燈而迴打坐絕言
直待鐘鳴而起來時明白掛搭去時對衆抽單稍有違犯量其
罪咎輕則香油茶餅重則竹篦下山偷盜分文毀燒衣鉢飲酒
賭博不許在堂職事有違理當倍罰故茲榜示各令知悉

頌曰

五湖雲水混處一堂既集徒侶須明紀綱或凡或聖時隱時彰

神化無定道規行常

清閑跋

可委者命可憑者天人無率爾事不偶然上天生我上天死我一聽於天有何不可時有待識物有枯榮人有衰盛事有廢興龍不冬躍螢能夜飛君子小人而皆有時仲尼再思曾參三省予何人哉敢不修整人言爲信日月爲明止戈爲武羔美爲羹人有賢愚事無巨細得不艱難失必容易斷不決疑斷不可緩當斷不斷反受其亂人善不趨己惡不除謂之知道不亦難乎

艮如金玉重如邱山儀如鸞鳳氣如芝蘭春無再至花無再開人無再少時無再來

養眞集序

癸卯孟春余自都中來過吾友之邑留止書齋見四壁字帖纍纍密佈如鱗就而視之乃天地日月之道鬼神人物之理超生長生之術出世入世之法無不備載無不精詳眞醒世之語修身之要也請吾友盡書分類而次集之書成分作上下二卷直將三教眞傳併自得心法毫無所隱出以示人使見斯集者若能潛玩自然善心發現洞徹精微由是而迷者悟邪者正不誤入於旁門愚者明弱者強不廢功於半塗吾友之集其有裨世道人心者大矣哉吾友道號養眞余老拙不能贊一詞直書爲養眞集以弁其首云爾

養眞集序

通元理而不通禪必受固執之病通禪理而不通儒多成狂慧之流求其禪儒皆通而又能貫之以道不但今鮮其人卽古之紫衣黃冠恒不多覯丙午夏之日偶過友人趙公齋頭見几上有養眞集一卷因溯其書之淵源乃得之海甸慧福寺寺僧得之陳提臺提臺又得之其家西席遂借歸閱之係隱士養眞子所註惜其不表姓名蓋赤松黃石者流也其書由儒悟禪就虛靈而養舍利由禪證道借般若而鍊金丹談空則皆拈花面壁之眞傳論道則無鉛虎汞龍之假借孔顏樂處信手拈來濂洛薪傳隨筆揮出彙三教而同歸總百家爲一轍不作空中樓閣步步階梯修成幻海橋梁頭頭道路驀直行去省多少雲水三千俛首入來便可坐洞天十二因其爲希有之奇書遂全忘我心之固陋始續貂以裁狗繼付棗而登梨採玉探珠全望高明之慧眼飛昇羽化庶酬作者之婆心噫若大乾坤應有知音之客如斯世界豈無見性之人聊染翰而暢言遂無心以成序

乾隆丁未上元觀燈日　白長老人王士端題於塵世蓬壺

養眞集卷上目錄

養真集卷下目錄

養眞集卷上

道

今夫人要做天地間第一等美事莫如讀書要做讀書中第一等高人莫如學道朱子曰讀書將以求道不然讀做何用至於舉業乃分外事可惜壞了多少人道德經有云立天子置三公雖有拱璧以先駟馬不如坐進此道才爲人用而鮮終德爲修已而有名道則無名而用之無窮是故君子惟道是學功名富貴皆視如浮雲任其去來而漠然無所動於其中矣或問君子惟道是學有所取益而然歟曰有願聞焉曰學道之人是學其在我者也心可廣身可潤病可愈死可免如是之益益莫大焉又問學道之人果有是益與樂乎而今世人見有學道之人共嗔爲迂何也曰道德經有云上士聞道勤而行之中士聞道若存若亡下士聞道大笑之不笑不足以爲道

白鬟老人曰讀書中第一等高人莫如學道自古及今學道者紛紛成道者寥寥其故何也首要根器高次要讀書多三要遇人早根器不高不能有出世之想讀書不多不能見理卽明遇人不早多受旁門小術之誤終不能成大道試看鍾呂及南北祖眞俱是頓悟超羣胸藏萬卷更兼早遇仙師是以名標仙籍身出塵凡若三者缺一斷難成

道若謂余言有謬君其問諸蓬萊

理

夫道一而已矣在天曰命在人曰性在物曰理此理流行於天地之間發著於日用之際事事物物皆有當然之理而不容已卽有所以然之理而不可易惟循理君子以理觀物是是非非善善惡惡因而付之是謂無我無我則公公則明明則處事當而盡物之性矣若以我觀物則愛憎橫生不免任情任情則私私則昏昏則顛倒錯亂只知有我不知有理也有理斯有氣氣著而理隱有氣斯有形形著而氣隱理無不中也氣則偏矣形又偏矣中無不善偏有不善矣苟求化偏之不善而歸於中之善也須於幾動之始密密省察是發於理之中者擴而充之是生於形之偏者絶而去之久而理自常存欲自消亡天下之理不可不窮也而亦不可勝窮也有要焉辨吾心之惑而已矣辨則明明則誠誠則天下之理得而成位乎其中矣明知一善是中而不致中明知萬法惟心而不了心是惑也明知生死事大而不體取無生明知無常迅速而不了本無速非惑歟理是本有底但加提撕而自有欲是本無底但能照破而自無過欲存理原非二事過了一分欲卽存得一分理過了十分欲卽存得十分理益人莫大於理而存理者少損人莫大於欲而縱欲者多人之有欲猶樹之有蠹暗食於內不久自斃夫人以欲爲樂

不知欲猶火也不戢將自焚神明受其熬煎酒色耗其精氣生病生瘡晝夜叫苦浮屠謂死後受罪而不知生前已受之早矣

白鬓老人曰周子曰明不至則疑生明無疑也經年窮理之人尚不能認理皆眞行理皆當而況未嘗學問之人乎世之因明理而保身者固多因爭理而喪身者亦復不少故禪家又以理爲障

天地

大道無形天地是個有形底道天地不言聖人是個能言底天地聖人吾不得而見之矣未嘗不見經書見經書而能明其理義與見聖人何殊天生我形天賦我性內外皆天我何敢紊我意獲罪匪輕形色天性也率天性而行自無人欲之累日用常

在天中天在我心見天地而效其淸靜與其大道不二少有私則也順帝則而動必無踰矩之慾人之道無時不與天地相合一動一靜是也人之氣無時不與天地相通一呼一吸是也嘗見日入地中心火下降之象月到天心腎水上升之象也仰觀北辰居其所而衆星拱之名曰天樞夫天固有樞以爲造化之本人亦有樞以爲性命之源均是人也有所謂大人者與天地合其德試察我之心併我之性其合乎天地者有幾合則加勉不合則速改而至於大人不爲憂矣天生地成吾人之大父母也天動地靜吾人之大師教也已往聖人天地之肖子也未來

聖人天地之慈孫也能愛其親者大德必受命能敬其師者下學而上達

白髮老人曰人不畏天皆因把天看遠了此篇最喫緊處莫過天在我心一語人若眞知天在我心敢不畏乎敢不敬乎畏敬既久可以明心可以見心可以成佛可以作祖所患者隨知隨忘耳

人生

人生者太極也太極動而生陽爲火火者神也靜而生陰爲水水者精也神火精水妙合而凝在兩腎之間爲元炁之根夫吾人未生以前氣稟之淸濁從天所賦人不得而與焉既生以後

人品之邪正由人自造天不得而司之天地生人上智固少下愚亦少惟中人最多中人能自强與上智不二中人若自棄與下愚何殊今夫人只知我是父母之所生也不知我與父母與天地皆道之所生也是故君子必求得道而後無愧於天地無忝於天地子貢曰文武之道未墜於地在人非止在春秋之人亦在今世之人非止在今世之人亦在後世之人一人生來有一身一身皆有一眞人眞人靈妙通天地眞人淸靜無埃塵眞人自古不增減眞人從來莫死生但能養得眞人就勝如貪子獲萬金孟子曰人之所以異於禽獸者幾希庶民去之君子存之存之者成聖成賢去之者爲禽爲獸是去之時卽變爲禽獸

不待死後與來生也今夫天有五行金木水火土是也不止謂之行一時稍止不可謂之行矣今夫人有五常仁義禮智信是也不變謂之常一念稍變不可謂之常矣是五行也是五常也具於人身之中則爲五臟心肝脾肺腎是也五臟也者生人之大本也傷此大本則不能以有生是故明醫治之必先調和五臟發於日用之際則爲五倫君臣父子夫婦兄弟朋友是也五倫也者天下之達道也廢此達道則不可以爲人是故先王教人先明五倫之理而今世人有墮肢體去人倫以求道者彼固不知其非也世人驚以爲貴而尊奉之此亦不知其非也

白髮老人曰氣禀之清濁從天人品之邪正由已此固說得好一時稍止不可謂之行一念稍變不可謂之常說得尤好

老

人皆曰人上六十一年老如一年人上七十一月老如一月人上八十一日老如一日予今八十有餘將如之何自今以後多活一日是天假道之一日也敢虛度乎今縱得道已是遲了豈容再遲昔有三個老者言及無常有一老者曰今年酒席筵前會不知來年又少誰又一老者曰你說底遠了今晚脫下鞋和襪不知天明穿不穿又一老者曰你說底還遠了這口氣旣然出去不知進來不進來智者不失時勇者不再計今日知道今

日就該下手此時得知此時就是下手之時若曰今且不暇姑待異日只恐你要做時却又做不造了人有三寶曰精曰氣曰神老來之精惟恐竭精竭則死老來之氣惟恐洩氣洩則死老來之神惟恐離神離則死精何以不竭必也遠色乎氣何以不洩必也寡言乎神何以不離必也無欲乎神不可以强留心息相依則神自留矣氣不可以輕洩忘言守中則氣不洩矣精不可以漏失還精補腦則精不漏矣或問人老血氣既衰如何可補曰愼言語可以補肺節飲食可以補脾絕思慮可以補心去嗔怒可以補肝斷淫慾可以補腎請益曰不患不補惟恐補而又損我故嘗曰百日補之不見其有餘一旦損之遂覺其不足

視彼草木其葉蓁蓁秋後落葉生理歸根歸根不死來春復生由是觀之生生不已天之道也各歸其根物之理也知其理不悖其道者其惟眞人乎故眞人之息以踵踵猶根也三冬歸根之時宜靜養之

白髮老人曰心息相依忘言守中還精補腦則三寶固矣愼言語節飲食絕思慮去嗔怒斷淫慾則五臟足矣三寶既固五臟又足有不延年益壽之理乎

病

病何由而生也皆因妄想而生煩惱煩惱既生則內傷其心心傷則不能養脾故不嗜食脾虛則肺氣必虧故致發嗽嗽作則

水氣竭絶故木氣不充髮焦筋痿五臟傳徧而死矣人當妄想萌動之時卽疾病發生之時也今人不察必待疼痛著身纔爲有病而不知非一朝一夕之故其所由來者漸矣人之一身外有六淫風寒暑濕燥火是也內有七情喜怒哀樂憂恐驚是也因七情而病者爲內傷而成不足之症因六淫而病者爲外感而成有餘之病不足宜補有餘宜瀉後天有形之血氣受傷而病者藥石針灸可以治之先天無形之精神內損而病者非反觀靜養不能愈也十大名醫治人身病三教聖人治人心病親朋有病皆知去看自已有病卻不知看若知自看內看無心外看無身心身既無受病者是誰不病者是誰見得分明自然無

事常想病時則塵情漸滅常防死日則道心自生昔子元有心病遇一高僧謂之曰貴恙起於煩惱煩惱生於妄想夫妄想有三或追憶數十年榮枯恩寃及種種閒情此是過去妄想也或事到眼前可以順應卻强生意見猶豫不決此是現在妄想也或期日後富貴如願或望子孫及時登榮與夫不可必成不可必得之事此是未來妄想也三者妄想忽生忽滅禪家謂之幻心能照見是妄遂卽消滅禪家謂之覺心故曰不患念起惟恐覺遲念起是病不續是藥又曰貴恙亦是水火不交凡溺愛佳治而作色荒此是外感之慾或夜思佳治而成夢遺此是內生之慾二者染著耗散元精若能斷之則腎水自然滋生可以上

交於心至於思索文字忘其寢食謂之理障經營職業不憚劬勞謂之事障二者雖非人欲亦損性靈若能緩之則心火不至上炎可以下交於腎故塵不相緣根無所偶反流歸一六用不行子元如其言獨處一室掃空萬緣坐至月餘心疾如失自家有病自家知旣知須要早時醫倘若忌醫終諱病無常臨到悔追遲

白長老人曰諺云心病難醫非難醫也不得其法不行其法耳三教聖人善治心病一語可為患心病者指南誰其信之誰其行之昔余為抱關吏時患脾虛下泄之症五年奄奄一息百藥不效萬無生理因謝絕人事反觀靜坐閉軟心經一卷百日後經完病愈此余旣驗之奇方故敢告之有痼疾者

死

人當血氣强壯之時馳志六慾無所不為及血氣受傷百病生焉死期將至縱有滿堂兒女也替不得無數金銀也買不得至死方悔遲了誰不怕死當怕之於未死之先若待將死之時而怕死則死難免矣誰不怕病當怕之於未病之先若到有病之時而怕病則病難治矣試觀天下之物有重於性命者乎試思天下之事有大於生死者乎人莫不好生也但不好長生之道人莫不惡死也但不惡取死之事人在世上事事相續必死而

後已直等到臨死有甚方法可以躲得不如急早囘心將種種塵緣一齊放下做個長生出世之人不亦善乎或問塵緣纏繞日久年深一旦就要放下不亦難乎曰只是你不肯放下是以難說設若你死還有不放下底麽今雖未死權當已死一齊放下有何不妙又問放下個甚麽曰放下四大五蘊情識種子真修行人恰似大死一番卻活纔好大死人也無世界纏繞也無玄妙道理如此大休歇方爲了當朝聞道夕死可矣此吾夫子教人急切之語蓋謂上士聞道了生死於片晌之間也

白鬚老人曰昔人云舉世盡從忙裏老誰人肯向死前休若有人能向死前休者不但其死必遲而且可以了生死

苦

人祇爲一個愛字不能除卻愛名利遂爲名利所縛愛酒色遂爲酒色所縛愛身家遂爲身家所縛愛子孫遂爲子孫所縛將此眞性縛得七顛八倒往來人間受無限之苦受父精母血始結成胎衣胞猶如囫圇拘束其身母喫熱底如滾湯澆身母喫冷底如寒氷逼體及至氣滿胎全急要撞出必將衣胞先擿抉數日衣胞纔破人只知爲母底腹痛之苦不知爲子底更受無數底苦楚至於分娩呱底一聲受苦於胎中纔盡又有一身之苦隨至內患饑渴外畏寒熱變蒸痘疹相繼而作此童蒙之苦也及至成人事業臨身爲君王者憂社稷爲士庶者憂身家晝

夜憔勞坐臥不安五火俱動焚其天和隨身疾病不禁夫人也始成病苦終至死苦後有報苦歷刼輪轉無有休息釋氏曰愛別離苦怨憎會苦求不得苦今人苦惱都是自作自受有不知是苦而悞入其中者有明知是苦而脫離不得者語曰莫言婚配早婚配後事難了莫言中會高中會後業大了莫言畊種飽畊種後苦多了莫言僧道好僧道後心難了或問世人之苦多在身學人之苦獨在心無繩而自縛無事而自忙要收收不來要放放不下如之何則可曰學人未得眞傳其苦有如斯也苟得眞傳收放由我何苦之有況學道是個安樂法門凡說下苦便是個外道

白髮老人曰世人常談謂人生下時必哌的一聲可見從此皆是苦境余謂不然皆因迷了眞性縱欲不遂是以百苦叢集若肯回心向道萬物皆備於我樂莫大焉何苦之有

性命

學道入門先須理會性命二字性有性源心地是也命有命蔕眞息是也命蔕要固性源要淸或問性源如何淸曰內外兩忘則淸矣命蔕如何固曰神氣相守則固矣性卽神也命卽精與氣也太極圖曰無極之眞二五之精妙合而凝而人始生焉所謂性卽無極之眞也所謂命卽二五之精也無易子曰性具於

心心空一分則性見一分心空十分則性見十分性見則性盡矣是止念卽所以盡性也性盡一分則神氣凝一分性盡十分則神氣凝十分爲學別無工夫不過從容至之而已大抵工夫全在止念心息相依此法㝡爲直捷何也氣乃神之母神乃氣之子心息相依如子母相見神氣融渾打成一片緊緊密密久久而成大定此之謂歸根復命根深蒂固長生久視之道也邱祖師曰息有一毫之未定命非已有我則曰心有一絲之未忘息不能定夫人有天地之性有氣質之性天地之性太極之全體也纔到陰陽五行處便是氣質之性卽此太極之體墮在氣質之中非別有一性也張子曰善反之則天地之性存焉或問

善反有道乎曰有願聞焉曰儒曰洗心退藏於密佛曰觀自在老曰復歸於樸是善反之始也儒曰知止而后有定定而后能靜佛曰照見五蘊皆空老曰復歸於嬰兒是善反之中也儒曰無意無必無固無我佛曰無眼耳鼻舌身意老曰復歸於無極是善反之至也人性本善有不善者氣質之性也知是氣質而不爲其所使便是變化氣質之方八十五歲大老漢每日靜坐無事幹道義明了沒底說經書見了懶待看識得一性是主宰照破萬緣皆空幻散淡逍遙自在活再不與人閑扯淡

白髮老人曰無極之眞理也性也二五之精氣也命也從古多少大儒發明一理二氣之奧可見天下無無理之氣

亦無無氣之理其在人也無無命之性亦無無性之命奈
釋道二教弟子各執一端紛紛聚訟究之總因太極之理
並未深明是以性命之源裂成兩片遂至釋門崇性學道
家重命功分門別戶如道冠僧帽之不同殊令大徹大悟
者噴飯吁胡不取此篇而玩索之

心

人只一個心向外是情向內是性順去是識逆來是智今要將
順去向外者轉而逆來向內必也反觀乎蓋反有能回能復之
義而觀有能照能了之功人之神在心而心之機在目故目用
在內而心亦隨之在內不但在也而且定矣此心一定心火下

降腎水上昇口餌甘津足躡火斷其妙有不可盡言者人只一
個眞心因何而妄迷則似有覺則還無我故曰知妄無妄要放
即放誠是去個偽敬是去個慢當妄想紛起之時不用止絕直
反看其心看他想底是甚麽自可想底了當處即寂學道別無
法時常反照便是學無了妄想便是道朱子曰有一分心向裏
得一分力有兩分心向裏得兩分力若緊緊收拾不要逐物去
了安有不得其正者雖半月間可驗也又曰求放心者非是別
求一個心來存著只纔覺放心便想此心是我底心須要由我
使不得信從他往外去了雖錮蔽之久猛可醒來大嚇一聲百
邪皆退繼之以觀心心無繼之以依息息住而神隨之俱住焉

此之謂眞人之息以踵人之所以異於禽獸者惟此心耳佛言作惡之人來生變爲禽獸予謂喪心之人當時變爲禽獸何也形雖是人心已不是人了見境心不動則名不生不生卽不滅則此心不爲塵緣所縛無縛卽解脫矣

白髮老人曰大學正心章前言四樣有所是有心之病則心不得其正後言心不在焉四句是無心之病心亦不得其正究竟並未指出正心功夫教學者無從下手此篇旣指出正心之功又說出心正之效條分縷析字字金針吾人誠能遵而行之不但可以希聖希賢並可以成佛作祖有志斯道者胡不勉旃

情

七情已見前篇喜則氣緩怒則氣上哀則氣消樂則氣散憂則氣結愁則氣下驚則氣亂乖戾失常變生諸病爲心腹膨痞爲腹脇刺痛爲咽喉窒塞爲上氣喘急爲五積六聚夾血而爲癥夾水而爲癖痰涎或因之以凝結如絮如膜不可勝紀故善養者攝情歸性乃卻病之良方也情者性之向外而動也聖人養之於未動之先故能以其情順萬物而無情過而不有涉而不流譬如明鏡照物美者物之美也不因之而生愛念惡者物之惡也不因之而生憎心故曰廓然而大公物來而順應大公云者純是天理無一毫人欲之私也順應云者有物必有則行其

所無事也定性書曰人之情各有所蔽故不能適道大率在於自私而用智自私則不能以有爲爲應迹用智則不能以明覺爲自然又曰人之情易發而難制者惟怒爲甚第能於怒時遽忘其怒而觀理之是非亦可見外誘之不足惡而於道亦思過半矣朱子曰忘怒則公觀理則順二者所以爲自反而去蔽之方也得道之人內外空寂靜中反觀了無一物則身寄寰中而心超物外矣

白髮老人曰古人云太上忘情非忘情也攝情歸性也人能攝情歸性在儒謂之收放心在道謂之鍊還丹自久功深自能似佛之如如不動矣

思

人心要死其機貫活死謂死其欲念活謂活其理趣夫思者心之活機無邪其綱也九思其目也思道爲正思物爲邪道我固有之也思我固有之道思即是道思到妙處灑然會心優游悅樂始可謂之自得若思索雖深心氣耗竭縱有所見非自得也不思而得者聖人也思則得之賢人也不思不勉之謂誠即赤子不學不慮之良知是也擇善者擇此不思不勉而已矣人心有七孔多爲血絲所錮如要開通非學思不能思有鑽研之義學有印證之功思學兼用何道不得理有未適者如面墻而立思如墻上鑽穴鑽得一穴透得了一穴之明先小後大久則并

其墻而去之則豁然大通無復障礙矣禮云儼若思儼則不苟若則不苦不苟不苦可謂善思也矣君子思不出其位謂之思但出其位則謂之念愚是入道之門念是障道之根

白髮老人曰儒曰思釋曰參道曰悟皆用心求道之名也少年要用心中年要養心老年要息心則功夫得其當矣儒曰化釋曰了道曰得則功夫無可用矣

念

只因不覺忽然念起是謂無明無明起故謂心爲念心實不動觀心至此其念自止止念不難能反諸一念未起之前則念自不續矣未起以前渾然無極而今要會一念不起便是當察念

之所由生也因現在生過去因過去生未來現在若無心過去自然了人我之見固是念法愛之見亦是念必盡除之而後可用心止妄念妄念反覺多試看他念甚其念自消沒修眞要止念止念要觀心觀心心不有心無境自空心境既然無止觀亦何存圭峯曰客客覺察勤勤觀照習氣若起當處即休切莫隨之免落凡夫縱情亦莫滅之免墮二乘夫圓宗頓教畢竟如斯但與本性相應覺知自然無間參同契曰耳目口三寶閉塞勿發通委志歸虛無無念以爲常即心得無心者不滅心相而分別也既念而無念者以念無自性緣起即空也

白髮老人曰用心止念未必能止即使止住念去止存此

止獨非念乎猶逐張三而留李四也初學之人每受此病
然則如何而可必也坐忘乎忘則無我我尚然無誰來起
念

好

人心各有所好好者心之所獨注有不期然而然者竟不知其所以然者也夫以一念而分人品之高下一時而定終身之成敗不可不慎也使其所好者仁義也禮樂也詩書也不問而知其爲賢也使其所好者佚遊也博弈也酒色也不問而知其爲廢人也使其所好者苑囿也漁樵也不問而知其爲細民也使其所好者鬬訟也驕傲也兵刃也不問而知其爲兇人也凡好

玩樂戲耍者其失有五焉一曰褻體二曰勞神三曰傷財四曰失時五曰悞事縱極精巧不能致遠是以君子不爲也

白髮老人曰大凡人之偏好皆從無始刼帶來種子非徹悟以後要改甚難

身

人之一身前有三宮曰泥丸宮絳宮黃庭宮爲神氣棲泊之所後有三關曰尾閭關曰夾脊關曰玉枕關爲神氣通暢之路孟子曰堯舜性之也湯武反之也又曰湯武身之也只是反求諸已而已矣湯武能反求湯武身中有個堯舜吾人能反求吾人身中都有堯舜反觀其身氣在其中矣反觀其氣神在其中矣

君子以身任道故身修而道立小人以以身循欲故欲滋而身亡楞嚴經曰一門深入入一無妄彼六知根一時清靜人之不能得道者皆爲形所累也欲除此累須知此身是不牢之物最苦之軀無主之形膿血尿屎之袋渾身內外無一點好處爲甚麽你要吃好的穿好的每到人前誇伶俐賣俊俏指使底人意亂心迷把世上人都破弄壞了死了生生了死從無量刼來受過無數苦惱終無出期我今立志學道把你始末緣由都看透了再不受你迷惑再不受你指使漸作人空慧頓用捨身法墮肢體黜聰明抱而弗離道可幾乎仙家修身必返其體神即炁凝炁即神注性命雙修道器相乘形神俱妙與道合眞

白髮老人曰老子云外其身而身存長春眞人云百計以養身即百計以昧心再兼看皮囊歌自能全身放下

脈

人身之脈正經一十有二奇經有八惟任督二脈係人之生死凡夫任脈之在腹者從下而上行督脈之在背者從上而下行前後間隔化機無本遂以稟氣之淺深爲壽命之修短仙家識得任總諸陰之會督統衆陽之綱二脈若通百脈皆通故退陰符進陽火而行河車運轉之法其法凝神入氣穴是謂歸根神氣相守抱一勿離迨夫靜極而動是神復乘氣根而上昇於泥丸於是河車之路始通要知河車之路即吾身之任督二脈也

氣之始生也鬱蒸於兩腎之間泛溢於五腧之上乃經水亂行不由溝洫也吾急以神斡歸尾閭而上至於夾脊夾脊難過舌柱上腭使之上風府而直至泥丸神與氣交會於此其踈暢融液可知少焉變爲甘露急將舌放自鵲橋而下通開會咽過重樓遊絳宮復歸於所藏之處而休焉如此循環灌注久之純熟氣滿三田上下交泰所謂常使氣通關節透自然精滿谷神存

白髮老人曰其法以下數句萬卷丹經不能出此出此便是旁門老子所謂致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復正謂此也實之秘之尤願與上等根器者篤行之

塵世

搖動之謂塵變遷之謂世世有治亂治世貴才而見亂世貴德而隱人有老少少年貴學而勤老年貴養而靜唐虞之世有許由孰憂孰樂叔季之世無嚴光孰清孰濁吾人涉世如渡河凡有陷溺處要知避之良驥至𨁂常受風塵之苦玄龜雖靈難逃刳腸之禍相彼飛鳥乘風而起擇木而棲何其適也只因貪食悞入於籠求脫不得今夫爵祿亦人之樊籠也歟春秋不用孔子春秋之不幸後世之大幸也玄德能用孔明玄德之大幸也孔明之不幸也古人所行之淑慝與今人所行之是非併自已所行之得失事屬已往俱是塵世中之精扯淡說著何爲念著何益不說不念則心靜矣心靜便是道今日之灑脫處皆從先

年之不如意得來今日之不如意處安知非異日之灑脫乎

白髮老人曰心靜便是道可見道不遠人世人之不得意處正高人之得意灑脫時也參參參

名利

學道之未得者皆妄念之不絕有以障之也妄念之不絕者皆名利之難忘有以牽之也苟欲絕妄念必先把名利照破而後可名爲造物之深忌利是人情所必爭故名利殺人甚於戈矛何也戈矛殺人人知避之名利殺人死而不悔古之有道者多爲佯狂葢不欲人知也今之人但有寸長而欲表暴於世者陋矣君子學道將一切好勝逞能之心俱都忘盡暗暗潛修道明

德立猶未能焉故曰君子之所不可及者其惟人之所不見乎利之爲物也無德而使人親無火而使人熱無權而使人不憚其勞無情而使人一刻不忘使學道者見之而敗德使治世者見之而枉法自古人心國法多爲利所害天下有大害藏於大利之中而人不知非不知也爲利所昏也犯法之贓猶犯病之食也竊取時惟恐其不多敗露時惟恐其不少一物也何前後之異若斯也利與害相隨故也設若見利時卽思有害而苟取之念必然可息矣君子積德德能潤身亦能榮身故大德者位祿名壽不求而自至小人積財財能養身亦能害身故財多者憂患恐懼欲去而不能

白髮老人曰名爲造物之深忌固說得好利之爲物以下數句尤說得透骨透髓商賈聞之亦當點頭況士大夫與學道之人乎

色

今夫天地一大夫婦也能生萬物夫婦一小天地也能生男女大抵人道通乎天道順施之可以生子逆取之可以成仙古仙有曰子要不老還精補腦腦也者諸髓之海也淫佚之精是諸髓之所化而出也好色之人多患頭痛腦空是也譬油盡燈滅髓竭人亡楚館秦樓非樂地也陷人之罟擭也歌妓舞女非樂人也破家之鬼魅也人都怕鬼獨不怕家中有粧扮之鬼鈎人神魂人都怕虎獨不怕床上有同眠之虎吃人骨髓人都怕蛇獨不怕衾中有纏人之蛇吸人血氣人都怕賊獨不怕夜間有盜陽之賊害人性命色之害人也大矣哉非不知戒也戒而又犯將以爲美乎殊不思耳中有垢目中有眵鼻中有涕口中有涎腹中有屎尿陰中有濃血腥臊臭穢處處不潔焉含羞巧媚詐爲親愛其實狠毒無知愚人爲之心醉圖取片時之歡不顧百骸之枯敗德損身爲害最大應當遠離如避盜賊賊劫人財盡者窮色盜人精竭者死

白髮老人曰道祖詩云二八佳人體似酥腰懸利劍斬愚夫雖然不見人頭落暗裏教君骨髓枯吁中年以後之人

尙不能深信此言而况少年乎而况無知之少年乎

事

事有不可以行諸身者卽不可以萌諸心有不可以對人言者卽不可以告天知就此四不可時時檢點則近道矣天下事機會難逢可爲者不可自諉自諉者無功不可爲者不可强爲强爲者取敗事之來也莫不有理君子論是非小人論利害人當無事時心要常在腔子裡不可暗中妄想有事時心要專在理上不可强從已見身上事少自然苦少口中言少自然禍少腹中食少自然病少心中慾少自然憂少天下至難爲者其事有二莫如過海與上陣人猶不畏其難而有爲之者至於學道有

反求卽得之易不似過海之險也有天理自然之安不似上陣之危也旣易且安而人鮮有爲之者何哉

白髮老人曰高明人之事多從外來且能就事了事痴愚人之事多由內生偏會就事多事高明人事來應之以理自然如庖丁之解牛官止神行痴愚人事來應之以私自然如鷸蚌相持漁人享利

物

萬物之有生於無凡人之情著於有能究常無固難常無其有更難人要欲立常無之地必主以性主以性則未始有物已忘而物自化物雖滿前常歸於無矣龐居士曰但自無心於萬物

邪怕萬物常圍繞人有妖人物有妖物皆能迷人彼豈能迷人哉還是人自迷之也百字碑曰眞常須應物應物要不迷見物之美者而生一愛念此心便爲他引去卽是迷了看透一物不受一物之迷看透萬物不受萬物之迷金剛經曰一切有爲法如夢幻泡影如露亦如電應作如是觀天下事事物物自有個停停當當底道理一毫私意用不得故曰天下何思何慮是故君子就事了事而不生事因物付物而不著物程伊川曰人於外物奉身者事事要好只有自己一個身與心卻不要好苟得外物好時而不知自己身與心已先不好了也今夫人房舍衣服飲食器皿多恥不如人至於學問不如人艮心不如人卻不知恥抑獨何哉弗思甚也

白髮老人曰已忘而物自化可見內因有己外纔有物內己若忘外物自化世人棄眞覓假尙曰予智

我

論語記孔子絕四而以無我終之蓋謂意必固皆因有我而言也惟我無則意必固與之俱無矣我是衆私之根也無我則根斷而衆私不生矣今人存心制行有一不爲我者乎不利於我卽功譽蓋世見以爲分外也而置之矣有利於我卽升斗錙銖裂形隕身而亦徇之矣我之爲害何大也惟無我則私化行端且忘形骸矣有何物之累哉徧索諸形骸之內何者是我我見

既無得大解脫丞嘉集曰無明不了妄執爲我我見堅固貪嗔邪見橫計所有生諸染著知身是幻了無自性色卽是空誰是我者一切諸法但有假名無一眞實四大五蘊一一非我和合亦無內外推求畢竟無人詳看我字從二戈而成一正戈一反戈狠毒殺傷之禍皆因有我而起也故心於道者先要無我

白髮老人曰世人之所謂我非眞我也識神之作祟耳昔人云無量刼來生死本痴人認作本來人

假

學道之士先要認得眞假而後可以入道矣嘗觀作戲者窮通得喪離合悲歡外像宛然心內坦然彼何所得能不動心若斯也彼明知形像假粧情境假作互換互移而無損益於己也學者觀之可以悟道焉又見提偶者手舞足蹈恍若人形不知者覩偶觀線卻不思線上有人提而後能動倏爾人去偶線俱在而不能動今夫人之形骸其偶乎氣血其線乎眞性其人乎又見耍戲法者變名易質以炫觀者庸愚見之目炫心惑稱爲奇妙世間一切有爲之法你來哄我我去哄你顚倒倒顚與耍戲法者何異見之而目不炫心不惑則近道矣又見挑燈影者燃燈擊鼓衆人齊來看影其心與目俱隨影轉丟下自己一個空殼卻不知看及至油盡燈滅種種幻態皆歸於無智者觀之可以悟道當其無而生有也有亦非有及其有而歸無也無亦非

無夫何以故緣會之有有無自性故言非有以破常見性空自無無顯眞體故言非無以破斷見小而晝夜生死大而元會運世皆可觸類而旁通矣學道者須知一性是眞萬緣皆假一切日用養生之物皆假中之塵垢也胡爲乎與凡庸之輩爭多寡較美惡於塵垢之間哉

白髮老人曰優人知戲是假學人認世爲眞豈學人反劣於優人乎欠悟耳言非有以破常見言非無以破斷見二語尤精人能參透自然不着有無

魔

日月晦蝕皆爲魔障遇一番魔障當生一番智慧惟生一番智慧更得一番進益若不以智慧照破而生煩惱則大事壞矣嘗入寺中見四金剛降八怪此降魔之像也及進大殿見佛端坐其中此洗心退藏於密之像也或問一佛二菩薩其義云何曰陽之數奇陰之數偶世人只知獨修一物豈知得同類而成乎修行之人習氣難忘要學主靜一切情識在將忘未忘之際故有諸魔發現順則令人愛悅逆則令人恐怖應當觀察勿令此心墮於邪網常念惟心無外境界豈有自家變怖自心耶如是照破境界自滅慨聖道不明邪說蜂起自心迷亂妄稱教師是以山精鬼怪皆得乘隙飛精付人假稱是神無知愚人遂信爲眞同共烘揚愈說愈神大家着魔終不省悟生作魔民死作魔

鬼不可救也

白長老人曰大凡學道之人著魔者皆因認理不明驟學二氏瞎鍊盲修多受此病惟吾無魔蓋格物致知之功施之於先也誠哉是言烏巢禪師云心生種種魔生心滅種種魔滅可見總是妄念爲之

境

三界無別法惟是一心動念而生一切境也念若不生境自無了及窮動念念亦空寂卽知迷時無失悟亦無得以無住眞心不增滅故心因境起借心觀境見物生心雖居山林海島都是塵勞人戀境境弄人心失其正而發狂情逐物物引情神離乎

舍而成痴好境歹境總是境境雖沓來而非有邪念正念皆屬妄念縱分起而亦無勿謂五欲爲樂迷而忘返必至傷身而傷命當知一性是眞抱之勿離卻能希賢以希聖滑魔破有濁世變作淨土歸根復命凡身結成聖胎三界唯心所作何不將心先了六塵借識而入直要把識頓絕赤子渾然無識塵緣滾滾永無可入之竇眞人純然是智法界朗朗盡是了妙之鄉

白長老人曰境無苦樂從心所起同一岳陽樓有心曠神怡之人卽有感極而悲之客昔人云神仙無別法只生歡喜不生愁非道德深厚者難以語此

識

本來之性眞淨明妙虛徹靈通迥出思識之表無異同無分別悟之則菩提岸迷之則生死海小兒未識父母謂之樸能識父母謂之疵疵者心病也見識一長發熱是心病而身隨病也由是而生分別是識領納在心是受思念是想貪著是行污穢是色如若降伏識神莫如變識爲智何哉識嘗逐境而忘返智能了境而不著逐境不了何智非識了境不著何識非智切要而言止此一心放去是識收來是智但有分別卽墮情識稍有攀緣卽是妄想不如直下盡了纔得清淨

白髮老人曰小兒纔識父母已露神伎倆見識一長是心病知此病者幾人逐境是識了境是智放去是識收來是智字字指得分明的確

過

有心失理之謂惡無心失理之謂過語曰人非聖人孰能無過此言可以恕人不可以恕己遽伯玉行年五十而知四十九年之非予今行年八十有五八十四年之非能盡知乎已往之非猶且不知近日之非未易知也何哉迷則執非爲是悟則見是猶非省不止三愆豈容再朱子曰日用間知此爲非卽不如此便是去病之方若問何由而能不如此便是騎驢覓驢學者在淨修口業身業意業三者而已無口過易無身過難無身過易無意過難有志者必就難處用力速改而後可與入道也已或

問人有罪可懺乎曰昔者所作無大無小內外求之了不可得名眞懺悔又問人有誓願怕犯何如曰迷則說誓悟則全無今試求之誓願安在得大解脫

白長老人曰儒理去非存是禪理是亦不着因不着方能解脫

善

善也者太極一動所生之陽也人得之以爲性故人性皆善修養之家要養得陽在天之陽生於十月純坤之後規中眞息是也釋氏爲示勸懲說天堂地獄善惡因果分毫不爽必得異日與來生也吾夫子止曰上達下達坦蕩蕩長戚戚夫上達者日進於高明非天堂而何下達者沉溺於卑污非地獄而何坦蕩蕩者隨在無非樂地福誰如之長戚戚者到處俱是陷穽孽莫大焉蓋作善作惡之時卽受福受孽之時捷如影響不待異日與來生也或問禪者曰天堂地獄是有是無曰欣怖在心善惡成境但了一心自然無惑問心如何了善惡都莫思量或問爲善與學好有以異乎曰無以異也問其目何如曰耳不聽淫聲是好耳目不視邪色是好目口不出非言是好口心不起妄念是好心手不取非禮之物是好手足不蹈非禮之地是好足學堯舜之道以治其民者是好君學伊呂之道以事其君者是好臣學孟母擇鄰以教其子者是好母學曾參養志以奉其親者

是好子又問今之所謂修路修廟修來生者果有好處乎曰吾聞聖人有言曰自天子以至於庶人壹是皆以修身爲本凡捨身而有修者是之謂不知本

白髮老人曰太極一動所生之陽爲性可爲天命之謂性第一註腳欲養此陽又指出規中眞息是也可謂合盤托出鮮能知味能修身內者幾人身外之修宜乎衆矣

夢

夢何爲而作也總是沉迷不醒一個識神變作種種幻境三界四相惟一夢心夢中變異無中生有止作夢時苦樂身受忽然覺來一切頓無非覺始無本來無故證道歌曰夢裡明明有六趣覺後空空無大千山河天地皆夢中境也王侯將相皆夢中人也三教聖人皆先覺人也三教經書皆解夢書也苟知世事皆空生死一夢無罣無礙名爲覺了昔者白雲先生睡醒金勵問曰先生以一睡收天地之混沌以覺來破古今之往來妙哉睡也亦有道乎曰有道凡人之睡也先睡目後睡心吾之睡也先睡心後睡目吾之醒也先醒目後醒心目醒因見心心醒不見世不見世并不見心睡無心醒亦無心勵曰吾欲學無心如何則可曰對境莫認心對心莫認境如是已矣焉知其他覺來無所知知來心愈困堪笑塵世中不知夢是夢

白髮老人曰心醒不見世可見著境者皆在夢中

鬼

夫天下之人一半爲鬼所迷一半爲人所惑交相鼓煽幾盈天下高明者以明言救之而不從在上者以法禁之而不止邪說日熾日盛將來不知所終矣鬼是既死底人人是未死底鬼而今之神皆古之人也盈天地間無處不有鬼神非但天地間有鬼神人身中亦有鬼神何以知之人性生於陽而形生於陰陽則爲神陰則爲鬼攝情歸性者神之道也徇情喪性者鬼之事也俗語云人有一分陽不成鬼有一分陰不成仙誠哉是言也夫人也者陰陽之交鬼神之會也倏而向善神啟之也倏而作惡鬼使之也君子愼獨察善惡之機辨鬼神之道也

白髮老人曰攝情歸性不求神而神矣徇情喪性不覺鬼而鬼矣君請擇於斯二者

神

人之眞性即人之元神也以其靈明而莫測妙應而無方故名之曰神謂之元者所以別於後天思慮之神也神來入身者生神去離身者死何以知神來念止神即來何以知神去念動神即去形者氣之宅也氣在則形不衰氣者神之母也氣在則神不散人爲善則神聚而靈人爲惡則神散而昏人有病則神離形而不受其苦人有難則神先去而不當其殃人一息不得神則一息不全人有三谷其虛如谷而神居之故曰谷神上曰天

谷泥丸是也爲天根神之本宮故神居天谷則精化炁炁上昇
九年天宮滿而天門爲之開通矣中曰應谷絳宮是也爲布政
之明堂故神居應谷則耳有聞目有見五官効職而百骸爲之
從令矣下曰靈谷丹田是也爲藏修之密室故神居靈谷則視
者返聽者收神氣相守而營魄爲之抱一矣

白髮老人曰元神二字說得極明白不然必認後天思慮
之神爲神矣念止神即來念動神即去尤爲下手口訣有
病則神離形而不受其苦有難則神先去而不當其殃非
神化之人斷不能道神化之妙世之津津論神者何嘗夢
見

養眞集卷下

氣

凡人之氣前升後降眞人之氣後升前降氣之有出有入謂之凡息不出不入謂之眞息蓋凡息既停而眞息自動息之所以停者非強閉之不出也乃虛極靜篤心愈定而氣愈微耳其法行住坐臥攝心歸靜未來不想既往不思久之神與氣會情與境忘神凝氣結止有一息腹中轉旋不出不入名曰胎息此息既生牢守虛靜鍊精化氣通透三關灌注三宮是謂眞橐籥眞爐鼎眞火候也翠虛篇云昔遇眞師傳口訣只要凝神入氣穴者乃吾人胎元受氣之初所稟父母精氣而成者乃吾人各具之太極也眞人神依於息深入於本穴之中綿綿若存無少間斷故得專氣致柔之妙而能觀其復也太上曰天地之間其猶橐籥乎人得天地之氣以生呼吸者橐籥之機眞息者呼吸之氣也然此眞息爲受氣之蒂生氣之原呼吸升降互相迭推與陰陽相應刻漏相準故曰周天息數微微數玉漏聲寒滴滴符

或問以眞息爲火亦有說乎曰非以眞息爲火也火人神也息乃火之橐籥也蓋橐籥綿綿不絕卽眞人之息以踵也故曰護守藥鑪看火候但安神息任天然夫人之一身總是一氣之周流氣通則快氣塞則病故手舞足蹈以養其血氣此法不拘時候得便就行必要專心閉息則神充氣滿而氣易流通仍要怒

目切齒則嚴密武毅而邪念自無行此數次而後靜坐最能除妄消疾此一段功夫大有益處不可忽諸

白髮老人曰仙家秘而不傳者只一命功所謂命者何氣是也此篇既指出不出不入謂之眞息又說出凡息既停而眞息自動蓋凡息者人生囫的一聲口鼻通氣所謂後天之氣也後天之氣既通必得乳食之養少加蒙蓋則死矣先天之炁則不然一任母腹之十月胞衣之包裹終不能死其故何也卽此篇所謂腹中旋轉不出不入是也修鍊之人攝情歸性日久功深返本還元如嬰兒在母腹中一般世之所死者不過口鼻無氣耳今活時口鼻已經無氣又死個甚麼世之不信仙道者皆因未明其理未見其人耳

精

眞人鍊精化氣凡人氣化爲精古人比之爲汞謂其最易走失也喻之以龍謂其最難降伏也學道者固守而不失焉名曰築基神與炁精常欲去人但留得住使之不去可以長生魏伯陽曰凡說抽鉛添汞實是還精補腦或問學道之人多患夢遺鍊睡困難服藥不效如之何則可曰毫轉白牛則不走矣又問人言元牝立則眞精固元牝如何能立曰谷神不死則立矣問谷神如何不死曰無欲靜極則不死矣嘗入元帝廟見龜蛇盤糾

夫元帝天神也而居北辰人神獨無所居乎維天之所在紫微居其所而不動天之極立焉造化之所由生也維人之所在黃庭立其所而不遷人之極立焉性命之所由固也故善養者將神火精水凝在一處猶如龜蛇盤繞混成一塊再不間離久之靜極生動眞火熏蒸金精吐艷沖關透頂灌注上下此深根固蒂長生久視之道也

白髮老人曰無欲靜極則谷神不死谷神不死則元牝立矣元牝立則眞精固眞精固則永無走失之患可見夢遺之病皆從色心未退而起人眞能勘破色魔一心淸淨則龍不難降汞不妄走矣若功夫未到之人偶有遺失之病須用牽轉白牛之法其法不拘布帛做一小兜將外腎兜起拴在腰後褲帶之上此病自免

教

道是個無言底聖人聖人是個有言底道雖曰有言不過以其人之道還治其人之身非強其所難知難能逆古之教人者便是教以聖人之道易曰蒙以養正聖功也是訓蒙時即以學聖望之而學者可不以學聖自勉乎老子曰修已之身其德乃眞舍身而言修者假也今之求仙佛者往往絶人逃世以求之彼以爲有身家有妻子有人事皆能累人故不能成仙成佛也必絶人逃世以爲之殊不知仙佛之道不離身心果能正心修身

有身家可居有妻子可樂有人事可以磨鍊故在家亦可以成聖成仙成佛何必棄其所甚便者而必爲其所不便者乎

白髮老人曰說出家可以成仙佛者人或信之說在家可以成仙佛者人皆不信其故何也皆因未眞明其道未眞窮其理耳獨不思仙佛必得出家方成難道聖人亦必用出家方成乎何世人著相之甚也

學

學也者適道之路也聖經賢傳其路引乎後世邪教大作其言與行果合於聖經賢傳乎但有不合焉即爲魔說學道者只要收得身心牢固舍身心而別處用功便非正道學道不是說過

便罷亦不是知道便了必要實實底向自己心中將一切物欲打掃底乾乾淨淨自然合道學道之志旣當益堅老當益壯或爲客氣所使外物所奪其咎不在氣與物也皆是志不立之病只可責志反覆尋思必見病痛處決烈底斷了譬如抽骨換髓滌腸洗胃另換了一個人破死底做上一番何事不成聖人之心與人同耳何獨常清常靜耶此無他只是見得眞養得定惟見得眞一切幻境不能迷亂惟養得定一切好物不能搖奪耳聞目見譬如飲食日日要用日日又要化而去之若化去不盡停滯在腹中久而成病

白髮老人曰世間學者如牛毛大約非名即利名利之外

如此好學如此用功者幾人乎佑帝君云天涯到處人求
我走徧天涯不見人誠哉是言也

知

學莫先於致知致知在格物必學了思思了學至於豁然貫通則知至矣知至則意誠心正可次第而得之矣學者識見有限天下萬理無窮故有所知必有所未知及知其所未知更有所未知故詩人有如切如磋之喻人非無知也而眞知爲難人之於珠玉也皆欲以手執之以懷藏之何哉蓋眞知其爲寶也學道者如是眞知不患其不力矣人之於砒刀也皆不敢以吞嘗之以身當之何哉蓋眞知其能傷人也去惡者如是眞知不患

其不淨矣人心本明只爲物欲所蔽便昏了若知是物欲所蔽便是明處緊緊著力主定今日去些明日去些忽生忽滅汝知之乎知而能照則可不生不滅至於不生不滅則心定而性盡矣今汝之氣一出一入汝知之乎知而能依則可以不出不入至於不出不入則氣全而命立矣

白鬂老人曰今人論知行多云知易而行難殊不悟所知者皆聖賢之枝葉皮膚耳眞精髓眞命脈曷嘗容易知哉人若眞知必能眞行其不能眞行者仍是假知

行

知行原是合一之功常常保得知在便是能行若一刻不行便

是一刻昏了君子以身體道凡身之所在卽道之所在是故行有行功立有立功坐有坐功睡有睡功隨在無念隨在是功凡有行不來底只是知不眞知理果眞自然樂於循理故曰學不厭知也若見理未眞而勉强果行者意氣能有幾何至於意盡氣弛自當行不去了時當晚夕此君子晏息之時也隨當收斂神室抱一弗離因無世情纒繞亦無元妙道理乍同死人始可謂之大休歇至於夢寐無顚倒而後見主敬之功迨至來朝此君子日新之時也隨當蚤起日求其所未至有人一已百人十已千之志積日成月積月成歲不論三年五載而學不至於聖人者未之有也瞬存息養功無間斷於俄頃日就月將學有緝熙於光明或問天理如何全曰必得時時存養又問人欲如何淨曰只是日日消磨人皆有良知良能然良知貴致良能貴充致而充之在於勤學好問而已矣吾人眞性靈而最神念動卽飛不見其形若欲留之須察其宗機常在目宅安於心心常清靜神氣歸根久生至寶漸漸充盈周流上下徧體生春鍊已純熟對境忘情採取靈藥用陽制陰養成聖胎號曰眞人

白鬓老人曰常常保得住知便是行此一語非透重關者不能道破至論晏息日新瞬存息養日就月將天理必時時存養人欲當日日消磨尤爲十二時中忘不得之註腳言

聖賢言語都是實事依然而行之可以修己可以治人凡看書必要看通徹體認在自己身上纔有得力處凡人之患在好言人是非學道之患在好執己是予嘗自警曰先年所學多知多能近日所作或詩或文檢點起來都是心病今急要去默而搜尋天下治亂付諸罔聞人間是非置之不論憨憨傻傻兀兀騰騰萬物無有三際皆空塵緣斷盡神氣歸根大道已了何必尋人言言實踐句句相應來日有限切莫因循

白髮老人曰每見世人觀書如市中馳馬大段落尚不能分明而何敢叩其精細乎何敢望其領悟乎古人云書讀千遍其意方見吁一味匆忙雖涉獵五車何益

省察

省察者省察我之心一日十二時幾個時在內幾個時在外如是之久自有得力處昔有陳烈自察其心用黑白二色豆以記之起一善念取一白豆置於盤中起一惡念取一黑豆置於盤中初則黑多繼則黑白相半久則白豆多於黑豆又久則純是白豆無一黑豆又久則白豆亦無如此拙法亦有可取者也省察即是覺照克治即是改過存養即是主敬大道雖無修無證塵情要日消日磨人只一個心要在內者是誰底心忽然走在外邊又是誰底心察得分明而後可以進修省察要細密克治要果決存養要寬裕此三操功夫日日要用至於無功可用則

成矣或謂不假施功頓超彼岸此在上智容或有之不敢謂人皆可能也

白髮老人曰此三操功夫即聖門口訣有志希賢希聖者毋忽

敬

本性靈光無有生滅亦無增減雖錮蔽日久靈光一耀可以滅千惡而生萬善但保得靈光常在與聖人何殊或問如何保得靈光常在必也敬乎惟敬則保得靈光常在戒愼恐懼固是敬兢兢業業亦是敬敬則不生妄想不隨昏任允矣存心之要修己之法乎自古聖人以此傳心今夫人正衣冠整思慮自然生敬敬只是主一主一則自無邪僻矣心者身之主也敬者心之至也今人入廟而生敬者爲有神像在上耳卻不思自己身中有個眞眞底鬼神在裡面慢不知敬獨何歟程明道曰某寫字時甚敬非是要字好只此是學程伊川曰周先生說一者無欲也尋常人如何便得無欲只在敬字上步步捱去執持得定只如此下手用功時時惺惺莫令昏昧一二日便可見效規矩方員之至也準繩平直之至也人而左規矩右準繩人之至也規矩準繩者禮也禮以敬爲本國無禮則賊盜起而喪其國身無禮則情欲勝而喪其身

白髮老人曰朱子解敬字謂主一無適諸事能主一則心

專而神注游思妄念自不能起道家謂之抱元守一禪家謂之不二法門

克治

聖人有言曰爲學日益爲道日損夫損者損過以就中也損末以還本也損人欲以還天理也凡百私欲必先克己克己如克敵必先知敵所在而後可以進兵自治宜嚴如農夫之去草必先去其根而後無復生之患省察如縛賊一時不可放鬆克治如殺賊必須一刀兩段攻人欲者必如此而後成功克治者去其所本無也須知本來自無非克治而後無也存養者保其所本有也須知本來固有非因存養而始有也

白髮老人曰初進步人必得如此克治如此加工方是眞學道底人將來可望其成否則悠悠忽忽朝勤暮惰雖到老來亦是望中漢耳

止

易曰艮其背不獲其身行其庭不見其人人心之所不能靜者皆欲牽之也夫人一身皆動惟背不動一身皆有欲惟背無欲故文王教人當止心於背不獲其身者忘我也忘我則生欲之根絕矣是靜而止也不見其人者是忘人也忘人則可欲之事泯矣是動而止也程子曰人心必有止無止則隨物是聽何所往而不妄也止有二義一是妄往如此而不還也一是斷絕乎

是而不復也二義相須入道之方也

白髮老人曰不獲其身是無我不見其人是無人可見文王當日已有無我無人之垂教豈必待佛入中國而後有無我無人之論哉

觀

夫人起得身來終日營營絕不知此心去向或有知存者又多用强制强制則反傷其心陰符經云火生於木禍發必尅者此也人心至活而神當平其性順其機以養之不令一毫放逸一毫勉强一毫間斷始可謂之養心之法矣孔子所謂止於至善老之似或存釋之觀自在蓋人之神在心而心之機在目目用在內而心即隨之在內故曰觀自在觀即反觀也自在者心自

在也人若反觀之久不但心在而心竟定矣神氣一定恍若初醒眞如天地交泰其妙有不可盡言者了心經曰吾從無量刼來觀心得道今夫日落室內此暗不知從何而來及點起燈時此暗不知何處去了要知燈無逐暗之理暗無畏燈之情此有彼無毫不費力燈可以喻覺照暗可以喻無明應觀過去諸法恍惚如夢現在諸法迅速如電未來諸法黑暗如漆又觀世間一切有爲之法須臾變壞歷刼以來受過無限苦惱宜速遠離行住坐卧皆應止觀覆行止是寂靜觀是惺惺或曰如何是明心曰虛心是明心四相俱無萬法皆空如何是見性曰率性是

見性不識不知順帝之則

白髮老人曰孟子云學問之道無他求其放心而已易曰成性存存道義之門可見人之一心易放難收學問吃緊處在此功夫下手處亦在此若能刻刻迴光時時反照小則見性明心大則成佛作祖了心經謂觀心得道並非虛語

存養

存養二字原不相離若不能存養個甚麼存其心便是養其性未發要存養已發要省察私意要克治克治畢又要存養三者遞相爲用一刻不可間斷存心非是用力把持只要淸淨寡欲

便是存心須知此心覺卽來不覺卽去必知之何而能常覺常不去乎只在熟之而已矣嘗見養山禽非家中物也只爲養底熟了放之亦不肯去況心是我心中故物養之果熟豈尚有肯去之理乎朱子曰涵養本原之功誠易間斷然纔覺間斷便是接續處只要常自提撕分寸積累將去久之自然接續打成一片耳精氣神得其所養而長者生失其所養而消者死試察一日之間得其所養而長者幾何失其所養而消者幾何則生死可以自知而無用卜爲也學道之功要一日密似一日一時密似一時久之自熟與道合一矣

白髮老人曰人能反觀則神氣全歸於內矣神氣旣歸於

內焉有不郤病延年之理乎邱祖語錄中諄諄以此引八入道其如不遵不信何〇存養功夫難得熟熟則打成一片在儒謂之卽心卽理在釋謂之卽心卽佛在仙謂之與道合眞世之半途而廢者總爲心生心生功有間斷吁熟豈易言乎

戒

夫人自有生以來至於今日皆以情欲用事習染已深一旦求得清靜事非容易故必以持戒爲先持戒者須淨修三業三業維何身口意是也不殺不盜不淫是淨修身業無妄語無綺語無兩舌無惡口是淨修口業除貪除嗔除邪念是淨修意業視聽言動如顏子之四勿是持戒之至也克伐怨欲如原憲之不行是持戒之祖也子謂君子有三戒蓋謂君子常存戒慎之心一生不爲血氣所使也又謂君子有九思蓋謂君子心常惺惺不用持戒而自無不戒也楞嚴經曰攝心爲戒因戒生定因定生慧

白叟老人曰淨修三業是禪門之戒四勿九思是儒門之戒初學之人不得不刻刻遵行到家之人不得不粧粧掃郤

定

定性書曰所謂定者動亦定靜亦定與其是內而非外不若內

外之兩忘也兩忘則澄然無事矣無事則定尚何應物之爲累哉心本欲定不能定者念實累之矣若止念存心無所以亂此心者而心自定矣雲門曰初禪念住二禪息住三禪脈住四禪滅盡入乎大定須知定中之道有三焉一曰天生定謂本性寂然原自不動二曰修成定謂涵養純粹自性澄徹三曰宇泰定謂虛心順理行所無事莊子曰宇泰定者發乎天光古之得道者以恬淡養智智生而無以知爲也將睡猶未睡世事無所知身心寂不動便是三昧時在因謂之止觀在果謂之定慧

白髮老人曰兩忘即顏子之坐忘也能到兩忘何愁不定

慧

語曰人心如水澄清之可照鬚眉但一撓之天地易位須知慧中之道有三一曰人空慧謂了悟無生無我無人二曰法空慧了諸陰諸法緣假非實三曰空空慧謂了境智俱空是空亦空修定初者忽發神通或知宿命過去之事或知冥日未來之事或得他心智辨才無礙此無他我儒所謂至誠之道可以前知者此也學道至此多有貪著世間名利恭敬俱屬有漏神氣因不能固多致尸解須急棄之有漏之法虛妄故也道德經云俗人昭昭我獨昏昏俗人察察我獨悶悶

白髮老人曰水澄可鑑鬚眉心澄可了生死澄到無我無人處便是生死不相關之地鬼神窺不破之機故曰極樂

誠

一部中庸皆言誠也擇善固執求誠之事也參贊位育至誠之功也至誠之謂聖天道也存誠之謂賢人道也法天始能成人盡人可以合天故曰及其成功一也天地之道惟誠故能生萬物帝王之道惟誠故能化萬民聖賢之道惟誠可以備萬善愼獨致曲是日用間求誠最緊要底功夫至誠可以動天地而格鬼神盈天地間無處不見鬼神人雖不見鬼神未嘗不見天地夫鬼神者天地之靈天地者鬼神之迹君子畏天命卽所以畏鬼神也世之人敢爲不善者只畏人知不畏天知畏人知者僞也小人也畏天知者誠也君子也

白髮老人曰儒家去盡虛僞則爲至誠至誠者聖人也道家鍊盡陰私則爲純陽純陽者眞人也殊不知誠卽眞也眞卽誠也昔人云天下無二道至人無兩心誠哉是言

孝

孝也者百行之本萬善之原也立身行道終身之孝也服勞奉養一時之孝也古語曰父母全而生之子全而歸之一舉足一開口一動念不敢忘父母無辱身喪心羞親之失可謂孝矣我嘗曰天地全而生之人全而歸之一舉足一開口一動念不敢違天地無辱身喪心逆理之失可謂仁矣父母者一家之天地

也孝子事父母如事天地父母愛之喜而不忘父母惡之勞而不怨天地者萬物之父母也人事天地當如事父母富貴利達處之而不踰其則貧賤患難受之而不失其正或問曰父母既沒何以行其孝也曰子之身父母之遺體也謹守之而不失即所以事父母也人之性天地之降衷也善養之而勿喪即所以事天地也

白髮老人曰人能成聖則人稱其親爲聖父聖母人能成仙則人稱其親爲仙父仙母人能成佛則人稱其親爲佛公佛母人若庸碌一生吾不知人如何稱其親矣

德

今世之人得道者鮮矣非道之難得也知之未眞守之不固也入德之功自知幾始崇德之功自誠意始修德之功自遷善始聖人有言曰含德之厚比於赤子夫人之初誰非赤子哉惟能去淨習染還我赤子之初聖人之德如斯而已矣君臣父子夫婦昆弟朋友此五者天下之達道也舍此五者而言道外道也智仁勇三者天下之達德也舍此三者而言德悖德也子曰據於德據者固執之謂惟固執則一得永得而弗失之矣久則熟熟則化而爲仁矣

白髮老人曰朱子曰德者得也行道而有得於心也吾人平日須當痛自檢點果有眞知乎果有眞得乎總有所聞

所見不過浮浮泛泛而已有則更當勉之無則自問安乎

仁

仁者人也人而不仁欲成眞人無有是處吾謂儒之所謂仁即佛之所謂舍利仙家之所謂金丹也心者仁之舍也仁者心之主也但將此心打掃乾淨隨覺元氣復來四肢百骸無不充暢旋視萬物同一自得之象故曰一日克己復禮天下歸仁爲天地生生之理具於人心謂之曰仁取其能生故也果核之實亦謂之曰仁亦取其能生故也人何不將此生生之理而存養於心哉吳臨川曰仁者壽吾嘗持此觀天下之人凡氣之溫和者壽質之慈良者壽量之寬宏者壽貌之厚重者壽言之簡默者

壽蓋溫和也慈良也寬宏也厚重也簡默也皆仁之一端也其壽也宜矣臨川論有仁之一端而且能得壽若併五者而俱有之其壽之長也不問而可知矣仁者樂山夫山之爲物也亘古不遷是凡物之有壽者莫山若也山能常靜仁者常靜靜則神凝氣結精滿形固豈有不壽者哉

白髮老人曰顏子問仁孔子教之以克己復禮行乾之道令其一刀兩段即禪家所謂頓教也仲弓問仁孔子教之以居敬行恕行坤之道令其循序漸進此禪家所謂漸教也自闕里已用此法教人又何待南能北秀始有頓漸之殊哉

靜

語曰聖人主靜立人極夫極者人之大中也聖人主靜非以靜爲善而故主之也是萬物無足以撓其心不求靜而自靜也今之求靜者未得眞傳皆曰緊鎖心猿牢拴意馬至於拴鎖不住遂謂此心終不可得而靜也殊不思此不致知之過也致知則明明則見天下之理都是停停當當底一毫私意著不得此所謂知止而后有定定而后能靜靜而后能安也外忘名利則身安內忘思慮則心安人皆曰身安便是福我則曰心安便是道慧可見達摩曰某心未安乞師與安摩曰將心來與汝安可曰覓心了不可得摩曰我與汝安心竟溫則曰三際求心心不有寸心覓妄妄原無妄原無處卽菩提是則名爲眞得道告子之不動心是不得勿求遺棄而不動後世枯槁之士皆告子之流非見道者誰知其謬

白長老人曰人能內忘思慮外忘名利則主靜工夫不待言矣若思慮未除名利未斷縱靜片時焉能長久把持與自然看破與未破毫釐之分天壤之異

樂

樂莫樂於得道一日學道一日快活日日學道日日快活終身學道終身快活學道原是安樂法門是以聖人學而不厭周茂叔教二程氏尋孔顏樂處是樂也在各人身中反尋之而自足

孟子謂君子有三樂一曰天倫之樂二曰性分之樂三曰名教之樂其樂在天與人者我不得而必之其樂在我者胡不自盡焉今夫人有不爲人役者乎有不爲物役者乎有不爲形役者乎人必去此三役則可與之言樂矣嘗見芒芒之人筋出力盡但得放下便覺快樂學道之士若能放下其樂倍於世人萬萬矣先年予當盛暑遠行見老者坐於涼樹之下以爲極樂矣予今閒暇坐於涼樹之下不見樂處何哉先年以勞視逸故若是耳意者貧之視富賤之視貴皆若是乎爲人只可素其位而行故能無入而不自得焉凡有願外之心俱屬無益一切攀緣業債是非罪過皆由此願外之一念起可不愼哉

白髮老人曰學道爲安樂法門人多目之爲苦名利是極苦之事人反視之爲樂慧眼與肉眼原該有如此之異

太極

太極者兩儀之祖也兩儀者天地也天地者萬物之祖也用祖炁以修身則固取祖炁以書符則靈太極在吾人是謂元牝乃眞精妙合自然而成是神氣之根而性命之竅也大要觀天之道執地之行二者盡之矣一陰一陽兩者配合天地之道也日月運行晝夜交光天地之行也故曰天地設位而易行乎其中矣易謂坎離是也聖人知其如此故以乾坤爲鼎器以烏兎爲藥物其中消息盈虛之數則又準之以火候陰符經曰日

月有數大小有定神明出焉聖功生焉總而言之盜機逆用蓋之矣天地既判日月運行照耀交光而造化生焉日月者天地陰陽之精神也於卦爲坎離離中之陰是謂烏精坎中之陽是謂兔髓丹法以烏兔爲藥物不過識五臓之精盜其機而逆用之耳是藥物也生產有時節採取有銖兩顛倒有法度其要在於月出庚初鉛生癸後日月交光陰陽和氣自然而成故丹之爲字象日月或問何謂金液還丹曰以其既失而復得謂之還以其採取水中之金合以己汞而成謂之金液

白髮老人曰太極在天爲理在人爲性兩儀在天爲氣在人爲命其實理外無氣氣外無理可見性命並非在兩處修性即所以養命猶實腹即所以虛心也

中

古聖相傳只是一個中字不偏不倚中之體也無過不及中之用也堯曰允執厥中夫執中兼動靜而言也靜則執此中以存心動則執此中以應事允者信也有因時隨事自然執中無一毫勉强間斷之意舜曰惟精惟一灼見元微曰精始終不二曰一言人必有惟精之見惟一之守而後可以執中允字內已該此意恐人不解故益明言之人心惟危道心惟微有念人心也無念道心也言人心易熾而道心亦易湮沒也此言危微之機以惕人欲人之慎於執中也李延平危坐終日以驗夫喜怒哀

樂未發以前氣象何如而求所謂中也如是者久之而知天下之大本眞在乎是也故曰學問不在多言但默坐澄心體驗天理若見人欲之私皆消退矣李淸菴曰此中非中外之中非四方之中又非在中之中念頭不起處是也易曰聖人以此洗心退藏於密

白髮老人曰念頭不起處謂之中淸菴此語可謂畫龍點睛之手延平先生終日危坐以驗夫喜怒哀樂未發以前氣象正是允執厥中日久功深則人欲變爲天理功夫全在洗心退藏

學聖

古人有言曰人皆可以爲堯舜堯舜是天生底聖人湯武是學成底聖人老君曰我非聖人學而能之或問周茂叔曰聖可學乎曰可有要乎曰有請問焉曰一爲要一者無欲也無欲則靜虛而動直靜虛則明明則通動直則公公則溥明通公溥庶矣乎學道便是學聖人道我固有不從外來聖非絕德可學而至吾人之性與聖人同能盡其性便是聖人學舉業者能中舉人人皆知之學聖人者能至聖人胡不知也吾夫子信己可以爲聖人故學而不厭見世人皆可爲聖人故誨人不倦欲以聖人之道化天下故周流列國欲以聖人之道教後世故删述六經儒者之所謂聖卽僧道之所謂仙佛也佛者覺也仙者仙也此

古時來命名之義也予想佛一字更有說焉佛字從人從弗弗者不也有不爲人欲之義焉人而能爲人之所不爲則可以成佛矣仙字從人從山山者靜也有常定常靜之義焉人能如山則可以成仙矣放下便是佛提起就成仙如何能作聖惟一無二三看來儒釋道皆以無欲而成彼有所貪而爲之者百無一成或問欲學聖人其如習氣難除何曰惟不肯除是以說難若肯除之刻下即休何也一切習氣皆是虛妄心迷似有心悟則無非悟始無本來無故

白鬓老人曰道我固有不從外來聖非絕德可學而至此四語可以開聖門之堂奧長學者之精神孟子生於孔子百年之後願學孔子所以至今人稱孔孟

坎離

或問易有八卦求道之人多言坎離何也曰乾陽坤陰南北相對此先天之體也乾陽一動便是覓風故乾之中爻直入坤中而止則乾成離坤成坎矣夫南北者天地之兩樞也先天卦位本乾坤所居今退處於無用之地而以坎離代之則後天之用行矣坎之眞炁化而爲鉛即天一所生之水也離之眞精化而爲汞即地二所生之火也故男得其精用精者化故順而成人女得其炁用炁者昌故逆而成仙以先天未擾之眞鉛制後天積久之眞汞則相愛相戀如夫婦子母之不忍離皆自然而然

自不知其所以然者離爲日日秉陽精而離之中一爻卻是陰是陰藏於陽之宅也其在人也少陰之數八男子得之故二八而眞精通少陽之數七女子得之故二七而天癸至豈非陽得陰數陰得陽數而互藏之義因以見之哉故人欲求道必得坎中陽爻復入離之中爻然後可以復乾象而還大道也且夫陰中之陽以動爲主故取坎之期惟愼其動陽中之陰以靜爲主故塡離之後致養於靜

白髮老人曰用精者化世人皆知用炁者昌人皆不知以先天未擾之眞鉛制後天積久之眞汞此二語洩一部悟眞篇之秘得訣者自知取坎之期惟愼其動塡離之後致

養於靜尤爲要緊口訣

開關

人身之中有任督二脈當其在胞胎中其脈常運未嘗間斷神氣混合以通先天及其胎分蒂絶其脈遂分而爲二任脈主陰起於承漿而終於長強督脈主陽起於會陰而終於人中陰陽不交前後間斷泥丸不能與丹田相通丹田之氣不能與尾閭直透關竅不通化機無本以稟氣之淺深爲壽命之修短自其生之時已定其死之日矣古先達人得躋長生者葢有周天升降河車運轉之法使二脈相接循還無端三關開通周流不滯其訣於子前午後盤膝端坐四門外閉兩目內觀湛若止水寂

如空室未來不想既往不思心不生滅氣不出入調息良久注想丹田守氣勿散纔覺丹田氣動即將鼻息緊閉下腹微脇以意氣通尾閭尾閭通即將谷道輕提舌拄上腭用意升提徐徐運上泥丸泥丸氣達是謂還精補腦少焉化爲甘露從鵲橋而下即將舌放自然會咽開通用意輕輕送歸元海此爲一度如此三百六十爲一周天行之日久自然氣機流轉骨節疎通三關漸開一脈尋後泛曹溪路有感即通入衆妙門元精不走了此一節即可長生至於抱元契虛脫胎神化別有妙乘實從此權輿也

白髮老人曰調息功久一旦伏住後天之氣積氣開關自然反同先天路徑所謂尋著來時路也

就正

孔聖曰君子食無求飽居無求安敏於事而愼於言就有道而正焉君子心專力勤可謂學得其宗矣猶必就正有道者非過謙也是求益也眞有見夫天下之道理無窮一人之學問有限是故大舜聖人也猶必好問而好察邇言舍己從人樂取於人以爲善顏子大賢也以能問於不能以多問於寡有若無實若虛自古以來聖不自聖賢不自賢所以成其聖賢所以成其爲賢今人不然自稱遇師而不察師之眞僞自稱聞道而不察道之淺深語入旁門盲修瞎鍊終無一成彼認假爲眞執迷不悟

卽有憐其誤而告之以正道者彼亦不信也易曰一陰一陽之謂道仁者見之謂之仁智者見之謂之智今世諸家談道者皆仁智之見求其本末兼該上下俱盡性命雙修道明德立必待篤好之士常懷就正之心者始可與言道也已有道之士可以成己成物可以泛應曲當譬如洪鐘大叩大鳴小叩小鳴不叩不鳴不叩而鳴則人以爲怪鐘矣叩之不鳴則人以爲廢鐘矣故有道之士因人而施不至失人亦不至於失言也或問而今世上縱有慕道之士其如有道者之難遇何曰世上經書皆有道之所留也就經書而就正者但得不悖其教我者不亦多乎

白髮老人曰就有道而正焉非己有道焉能知人之有道況道有大小之不同邪正之逈異己有正方知人之正己無邪方明人之邪若一味皂白不分逢人求教其不入於旁門外道者鮮矣

養眞集跋

余嘗謂大修行人必得學禪家參悟用道家功夫敦儒家品行其故何也人不學禪家參悟則心性不能明徹不用道家功夫則神氣不能相抱不敦儒家品行則必至好奇尙怪驚世駭俗而後已是本欲學仙學佛反成魔王妖孽試看古今來得正道而修成者固多入旁門而喪身失命者亦復不少故邱祖云試叩禪關參求無數往往到頭空老又云磨磚作鏡積雪為糧悞了幾多年少吁世有躬行深造者必能默契余言

丁未花朝日白髮老人再筆